



¿Estás en casa y no sabes qué hacer?

Aquí tienes unas propuestas para aprovechar el tiempo desde casa:

Cine

- Disfruta con [películas en euskera](#) en #EiTB
- [Zinea.eus](#) Oferta online para hacer frente al encierro: documentales, películas, festivales de cine
- Series digitales on line en euskera: [Puntu Koma](#), [Kartzela](#)
- [eLiburutegia](#) es un servicio de préstamo de libros electrónicos y de películas y audiovisuales a través de Internet.
- El Festival de cortometrajes vascos [Huhezinema](#) se realizara on line (25, 26 y 27 de marzo)
- [Películas de Chaplin](#)
- [Legalmente gratis](#) ofrece películas clásicas y actuales

Deporte

- La web de la DFA incorpora una serie de [consejos saludables y ejercicios](#) para realizar durante el confinamiento (ejercicios en casa, clases virtuales, apps para hacer deporte en casa....)
- [Metropolitan](#): A tu ritmo, circuitos, en pareja, yoga, cross....
- [Ejercicios de Yoga](#) para el confinamiento
- ['Apps'](#) para hacer deporte en casa
- [Bailates](#): clases online de Zumba en Facebook e Instagram.
- [Romina Trainer](#): una entrenadora personal que, a través de Facebook, comparte videos de entrenamientos
- [Yo me muevo en casa](#): varios entrenadores ofrecen planes de entrenamiento en directo
- [Morales Box](#): para los amantes del boxeo
- [Rediamss](#): clases en directo de pilates
- [Guía de fisioterapia](#) gratis

Estudiar

1 | informazioa@gazteria.araba.eus - 945 181700 – 670 281700

*Arabako Gazteen Dokumentazio eta Informazio Lurralde Zentroa.
Centro Territorial de Información y Documentación Juvenil de Álava*



- ¿necesitas ayuda para preparar la #selectividad?. Algunos profesores te ayudan a prepararla a través de
Instagram: <https://www.instagram.com/yoteayudoconlasele/>
- [Educlan](#): Matemáticas, inglés, ciencias...clases on line
- 7 canales de Youtube para [aprender Historia](#)
- IELTS, TOEFL y otros [cursos gratuitos online](#) gratis para mejorar tu inglés
- [Profesores en casa](#), más de 50 canales educativos en YouTube de todas las áreas y niveles

Literatura

- En [Booktegi.eus](#), encontraras libros en euskera de todo tipo
- [eLiburutegia](#) es un servicio de préstamo de libros electrónicos y de películas y audiovisuales a través de Internet.
- 22 editoriales ofrecen sus [libros electrónicos gratis](#)

Museos on line gratis

- [British Museum](#) (Londres)
- [Galleria degli Uffizi](#) (Florencia)
- [Metropolitan Museum](#) (New York)
- [Musei Vaticani](#) (Roma)
- [Museo Archeologico](#) (Atenas)
- [Museo del Louvre](#) (Paris)
- [Museo del Prado](#) (Madrid)
- [Museu Episcopal de Vic](#) (Vic)
- [National Gallery of Art](#) (Washington)
- [Pinacoteca di Brera](#) (Milán)

Música

- Festivales desde instagram: <https://www.yomequedoencasafestival.com/>
- [En esta web](#) aparece un globo terráqueo con miles de puntos verdes que son emisoras de radio. Pulsando sobre un punto verde puedes escuchar música y noticias de cualquier sitio

Ocio

Revistas on line

- Caras: <http://bit.ly/2Qo8stM>
- Cocina Fácil: <http://bit.ly/2WIPiZx>
- Cosmopolitan: <http://bit.ly/2WkGS11>
- Esquire: <http://bit.ly/3a0tiY2>
- Fortune En Español: <http://bit.ly/2QEqQPB>
- Harper's Bazaar: <http://bit.ly/2TXzcDD>
- Marie Claire: <http://bit.ly/2IRQVpS>
- Men's Health: <http://bit.ly/2WokEia>
- Motociclismo: <http://bit.ly/2wfguhV>
- Muy Interesante: <http://bit.ly/38ZSFYT>
- National Geographic: <http://bit.ly/2WijwN7>
- Runner's World: <http://bit.ly/2TWxxhK>
- TÚ En Línea: <http://bit.ly/2TX9gYO>
- TVyN MX: <http://bit.ly/38Zag34>
- Vanidades: <http://bit.ly/2wj0N9k>
- Women's Health: <http://bit.ly/2xNLHt1>
- Muy Interesante Historia: <http://bit.ly/3a5xaY4>
- Muy Interesante Junior: <http://bit.ly/33sPxUK>
- National Geographic Traveler: <http://bit.ly/38VePeF>
- [20 revistas](#) que puedes leer gratis online

Visitas virtuales a lugares históricos

- Prehistoria: [Pinturas rupestres de la cueva de Lascaux](#)-Francia, [Pinturas rupestres de las cuevas de Cantabria](#), [Cueva de Covaciella](#)-Asturias, [Circulo Megalítico de Stonehenge](#)-Inglaterra, [Castro de Viladonga](#)-Lugo
- Edad Antigua: [Pirámides de Giza](#)-Egipto, [Templo de Luxor](#)-Egipto, [Las Médulas](#)-León, [Acueducto de Segovia](#), [La Acrópolis de Atenas](#), [Excavaciones en Pompeya](#)- Atenas, [Petra](#)-Jordania
- Edad Media: [La Alhambra de Granada](#), [Monasterio de Moreruela](#)-Zamora, [Carcassonne](#)-Francia, [Santa Capilla](#)-Paris, [Cuidad medieval de Fez](#)-Marruecos, [Castillo de Peracense](#)-Teruel, [Mezquita de Córdoba](#), [Machu Picchu](#)-Perú, [Chichén Itzá](#)-México, [Población vikinga](#)



- Edad Moderna: [Catedral de Santiago](#), [Capilla Sixtina](#), [Palacio de Versalles](#), [El Escorial](#)-Madrid

Opera

- El MET (Museo Metropolitano de Arte de Nueva York) ofrece durante semana Ópera online de forma gratuita a través de [su página oficial](#).
- El Teatro Real a través de “My Opera Player”. Para ello sólo tienes que registrarte en el enlace www.myoperaplayer.com e introducir código OperaEnCasa.

Teatro

- [Teatroteca](#): teatro clásico, comedia, para jóvenes...