

PROGRAMA DE OCIO PARA MITIGAR Y PREVENIR EL COVID-19





EDUCACIÓN CON
RESPONSABILIDAD
SOCIAL

UNIVERSIDAD DE COLIMA



Presentación

Un grupo de universitarios y universitarias nos propusimos compartir con ustedes algunos enlaces de diversas actividades que pueden realizar desde casa; es necesario que tengas acceso al internet.

Nuestra intención es compartir actividades que pueden ayudarnos a pasar mejor este Resguardo en Casa, para mitigar y prevenir el contagio por el COVID-19.

Nuestro deseo es apoyarnos entre todos y todas para estar bien.

DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones

Deporte en casa 

Deporte y salud 

Programa semanal de ejercicio 

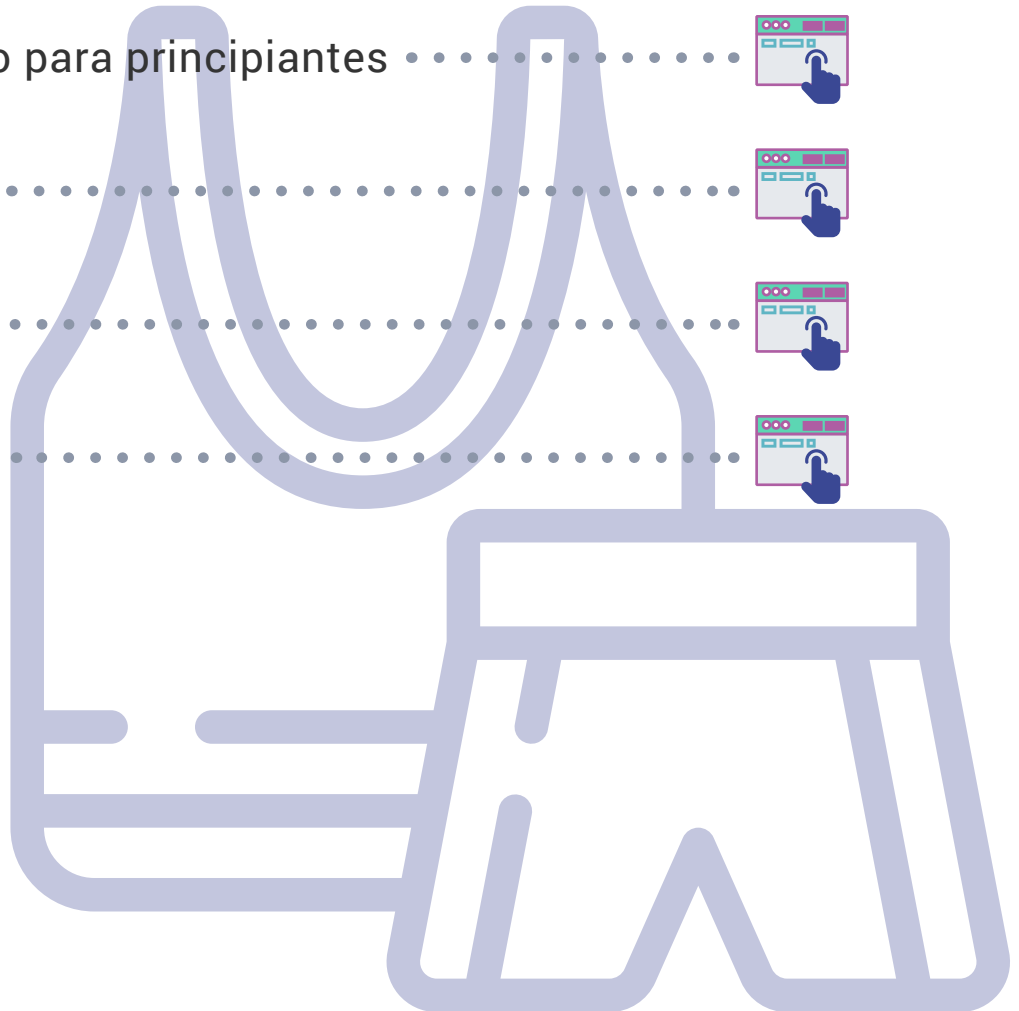
Deporte para la familia 

Cardio sin impacto para principiantes 

Cardio con zumba 

Cardio avanzado 

Deporte con niños 



GIMNASIO EN CASA

Ejercicios en casa 

Ejercicios para tonificar el cuerpo 

Deporte en pareja 

Gym virtual 

Cómo hacer ejercicios en casa 

Materiales caseros para ejercicios en casa 

Rutina de piernas con sabor en casa 

Rutina de hombros en casa 

Rutina de espalda en casa 

Rutina de pecho en casa 

Rutina de brazos en casa 

YOGA

Malova Elena 

Yoga journal 

Yoga para principiantes 

Yoga dinámico 

Técnicas de respiración 

Relajación muscular 

ROJO VIVO Muestras Escénicas IUBA 
Universidad de Colima

Xuan Lan Yoga 



MÚSICA

Relaxing Blues Music 2014 Vol. 2



Norah Jones Greatest Hits



Canciones de Rock Clásico



Simply Hypnotic (transmisiones en vivo)



Accuradio



Les Luthiers Show completo



Cirque du Soleil



Gerardo Kleinburg



Música por año



Música relajante japonesa



Abel Korseniovski "Romeo y Julieta"



MÚSICA

Abel Korseniovské "Dance for mi Willis"



Smoth jazz



Ennio Morricone



Temas de película



Edith Piaf

"Sous le ciel de Paris"



"La vie en rose"



Lounge music



Hablemos de ópera



Andrea Motis - Box Barcelona Music Sessions



Resistiré 2020



Estaciones de música gratuitas en el mundo



PELÍCULAS

NETFLIX

Mejores películas cómicas 

Mejores películas románticas 

YouTube

Rembrandt (1936) - Subtitulada 



Cortometrajes de cine francés 



..... 

LECTURA

Zenda libros 

La inteligencia emocional de Daniel Goleman 

Páginas para descargar libros gratis 

30 cuentos cortos 

Mejores 100 libros para leer 

Libros PDF para descargar 

Audiolibros Amazon 

Elsevier 

Libros y artículos sobre medicina 



COCINA

COCINA EN CASA

Bien Tasty 

Food Network Latinoamérica 

WikiLimón 

Trucos de Cocina 

En casa contigo 

Cocinar en casa- Recetas fáciles 

COCINA SALUDABLE

Pan de linaza casero 

Tortillas de linaza 

Pizza de calabaza 

Ceviche de zanahoria 

MUSEOS VIRTUALES

Museo del Vaticano 

Museo de Louvre 

Arts and Culture 

Petra 

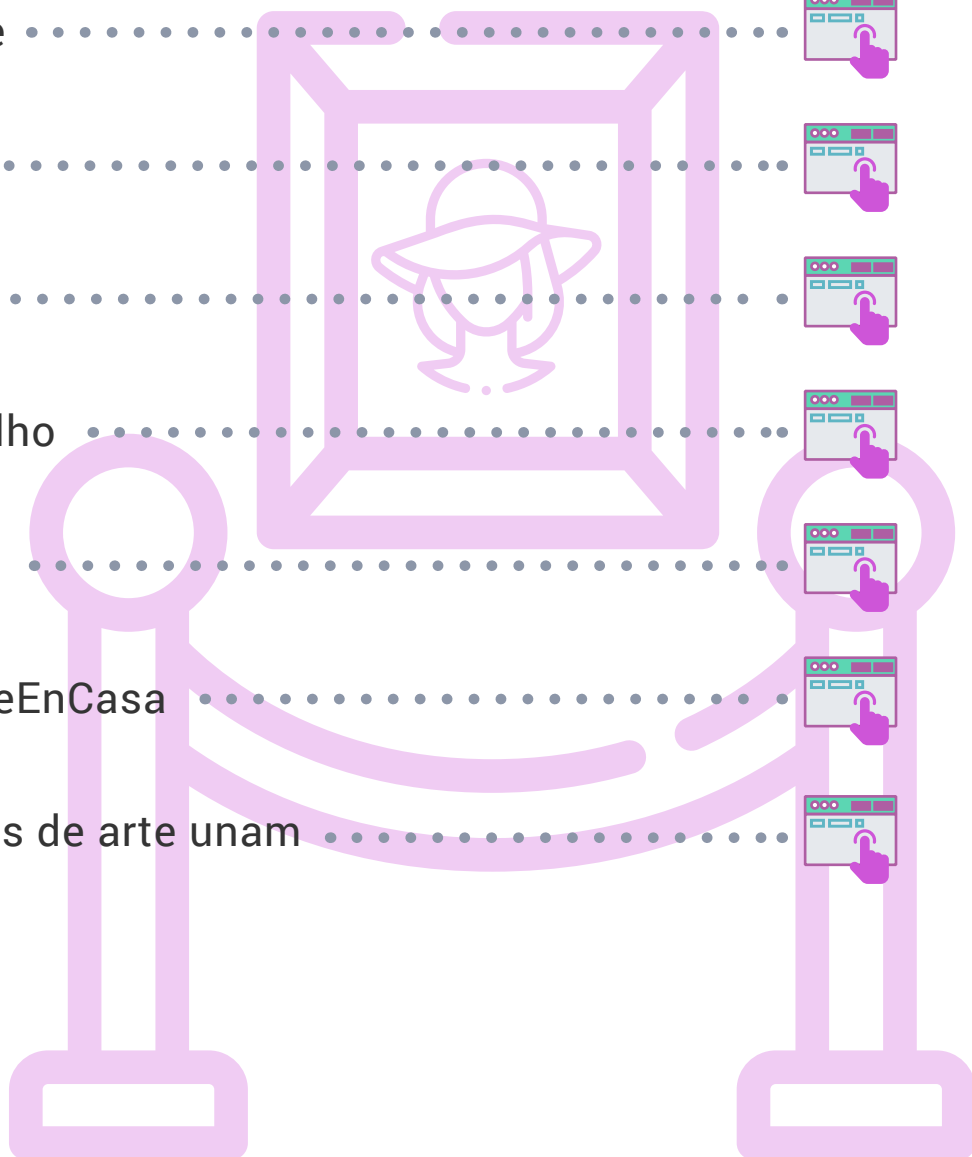
MET Museum 

Museo Frida Kalho 

Galerías de arte 

UNAM #QuédateEnCasa 

Museos virtuales de arte unam 



DOCUMENTALES

DW Documental 

Un día con...

Para distraerse un poco y conocer diversos
personajes de la vida pública de México, serie
de TV Azteca 

¿Qué van a hacer con lo que les toca? 



MANUALIDADES

El mundo de Isa



Inspira hogar



Manualidades con rollo de papel higiénico



Manualidades con botes de plástico



Ideas para reutilizar cosas



20 increíbles manualidades para niños pequeños



Mandalas paso a paso



Como hacer lacas vitrales planas y con volumen
con pegamento de silicona

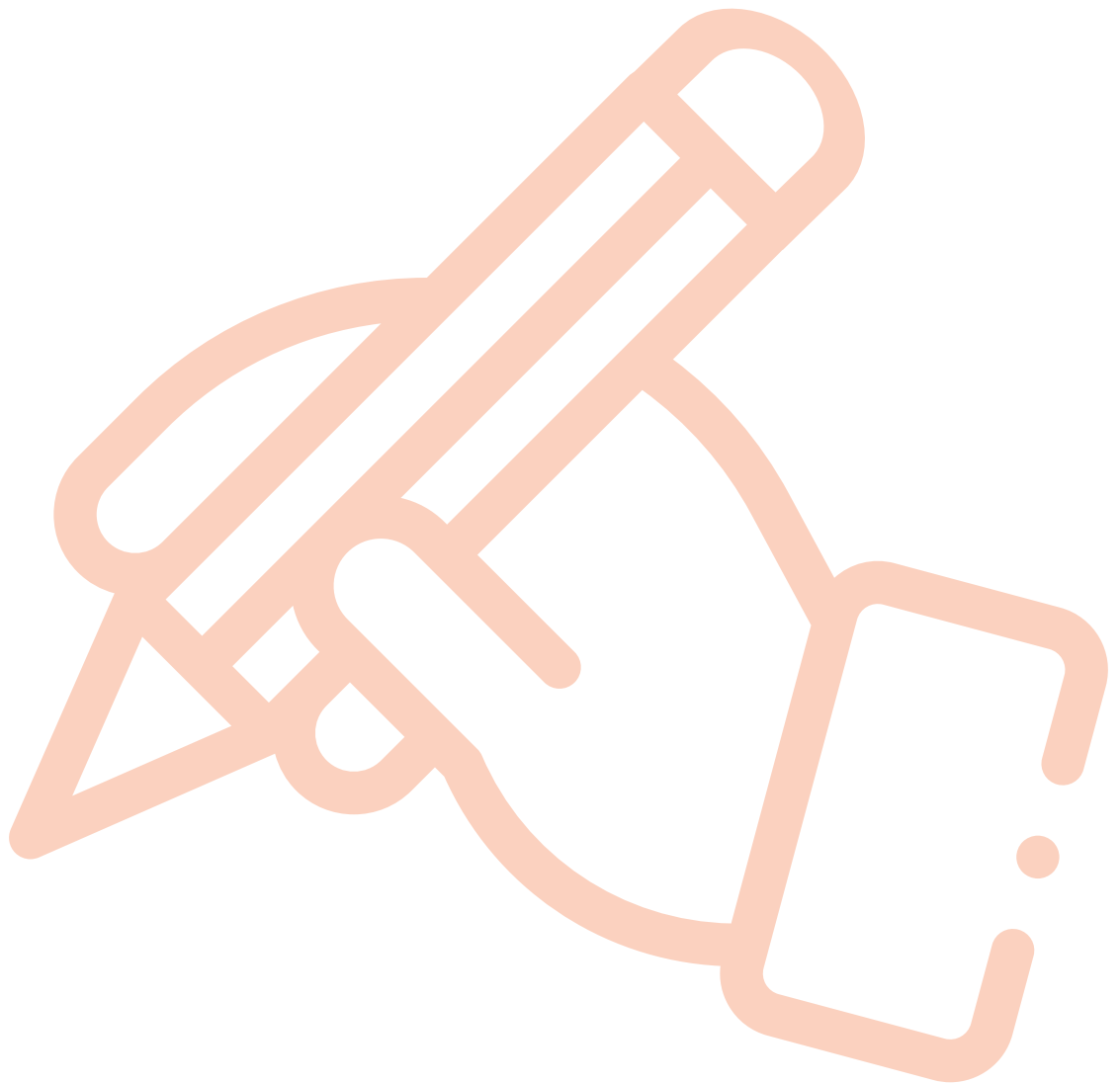


ESCRITURA

Escribir como terapia



Para mejorar las habilidades de escritura



MEDITACIÓN

E Despierta



Relax music meditation



Meditación3



Mindfulness Amitaba



Fundación Sophia



Mindful Science



Salud Alternativa UZ



Bombones para el alma



JUEGOS DE MESA

Pack 15 juegos de mesa para PC



Juegos de mesa educativos



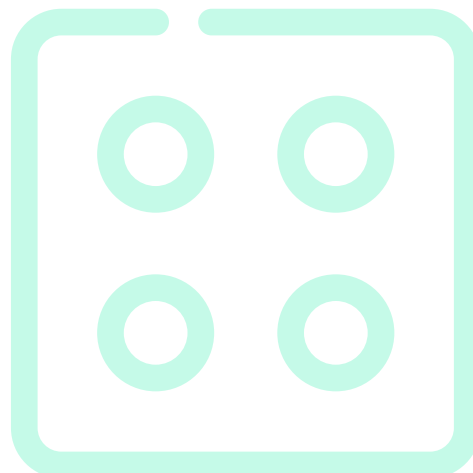
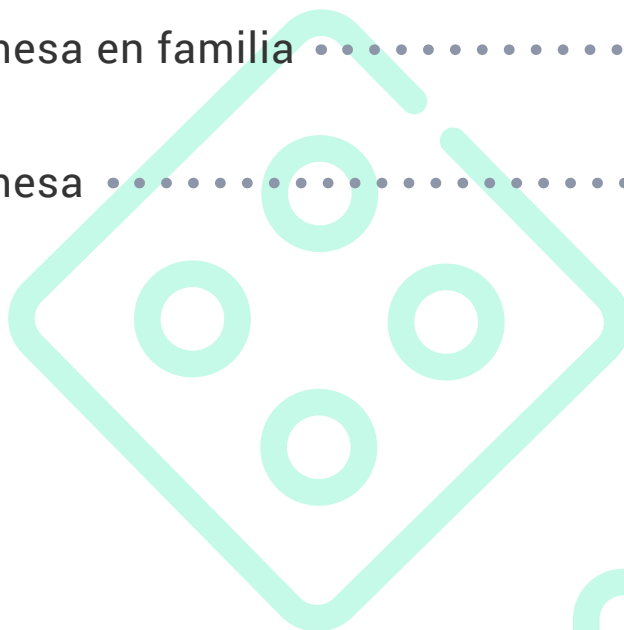
Juegos de mesa para la familia



Juegos de mesa en familia



Juegos de mesa



JUEGOS QUE REQUIEREN ACTIVIDAD

Considerando los espacios que tiene una casa promedio, y una casa con patio.

20 juegos divertidos y fáciles para niños y adultos



Juegos para niños en casa



Juegos para toda la familia



Pruebas de "Minuto para Ganar"

Uno:



Dos:



Tres:



Cuatro:



Cinco:



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CASA SIN PONERNOS EN RIESGO

20 ideas sencillas 

Trucos fáciles para mejorar la casa 

Trucos para limpiar la casa 

Manualidades para mejorar la casa 



HERRAMIENTAS PARA HABLAR DESDE CASA CON AMIGOS (AS)

10 herramientas para hacer videollamadas



Whatsapp

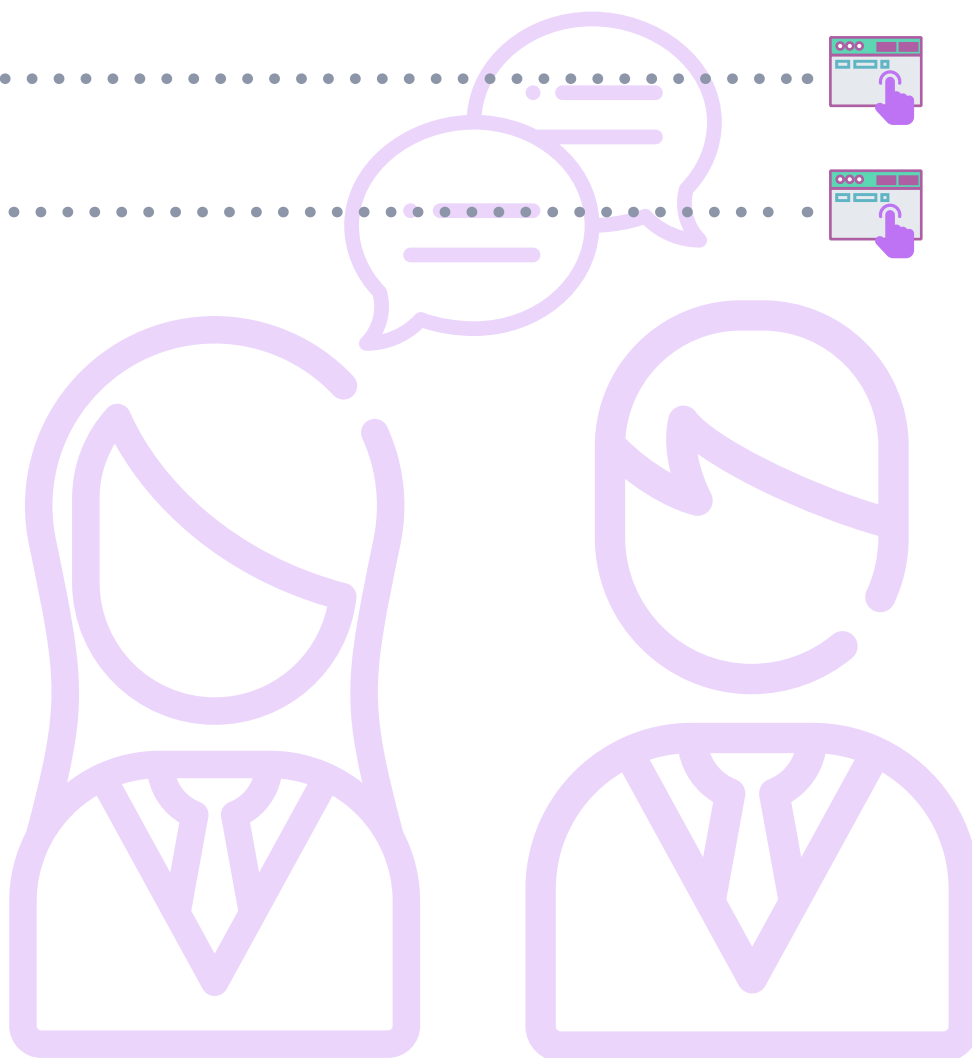
Permite generar videoconferencias hasta con
4 personas



Hangouts



ZOOM



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE BELLAS ARTES (IUBA)

ROJO VIVO Muestras Escénicas 

MECANIZACIÓN 

Muestra Técnica Cubana 

Contemporáneo 

Ensamble CANTARTE 

Duo Petrof 

La diversidad en la Danza - Universidad de Colima –
Rabell 

IUBA 09 

El IUBA en el Carnaval de Colima 2018 

Arte y Cultura UCOL 



OTRAS ACTIVIDADES Y RECURSOS

Quantos de Ciencia



Educaplay

Juegos de crucigramas, sopas de letras, relacionar columnas, completar palabras y más, sobre diferentes áreas del conocimiento y de diferentes niveles educativos, desde preescolar hasta bachillerato.



Testeando

Test para repasar temas de diferentes áreas del conocimiento y para niveles educativos desde primaria hasta bachillerato.

TV UNAM



Euro News ES



UNESCO



Herramientas web para docentes



50 recursos educativos para docentes



24 cursos online gratis y en español
de 5 de las mejores universidades del mundo





EDUCACIÓN CON
RESPONSABILIDAD
SOCIAL

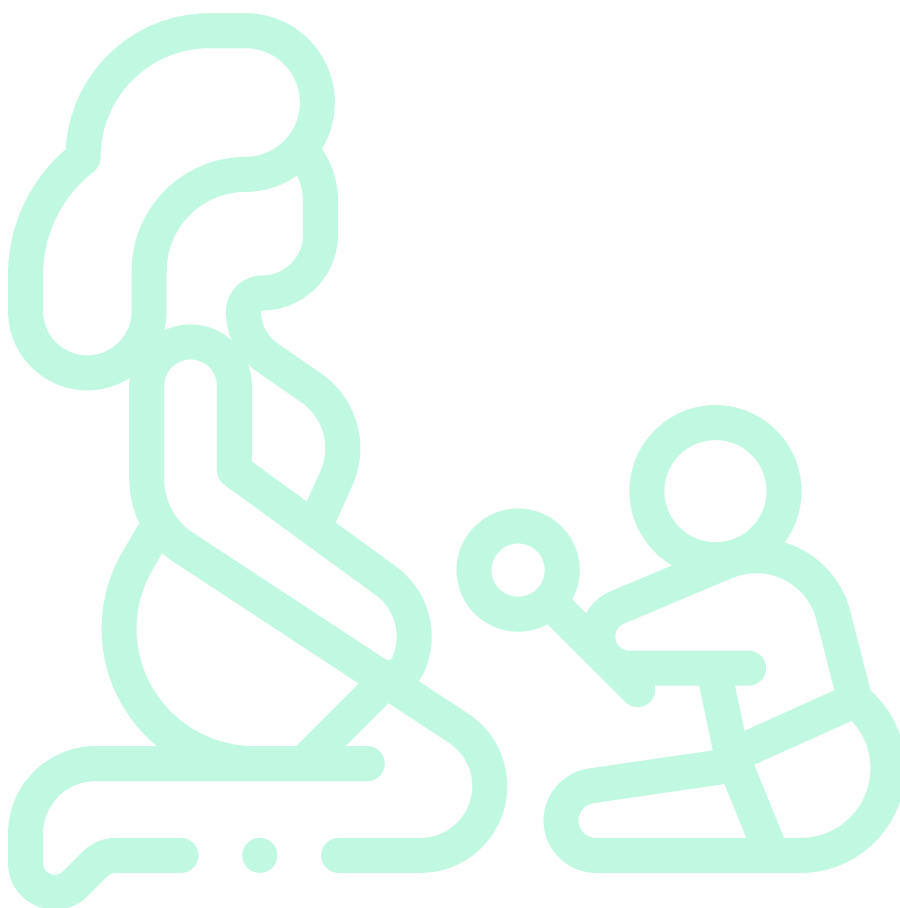
UNIVERSIDAD DE COLIMA



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON NIÑOS Y NIÑAS EN CASA

Guia Infantil

Sitio web con diferentes secciones educación, ocio, recetas, cuentos infantiles para trabajarse con niños y niñas en casa. Proporciona información, actividades concretas y videos.



CURSOS GRATUITOS ON LINE

BBC.....

Coursera

Inglés:.....

Español:.....

Foto Escuela Online.....

Learning digital

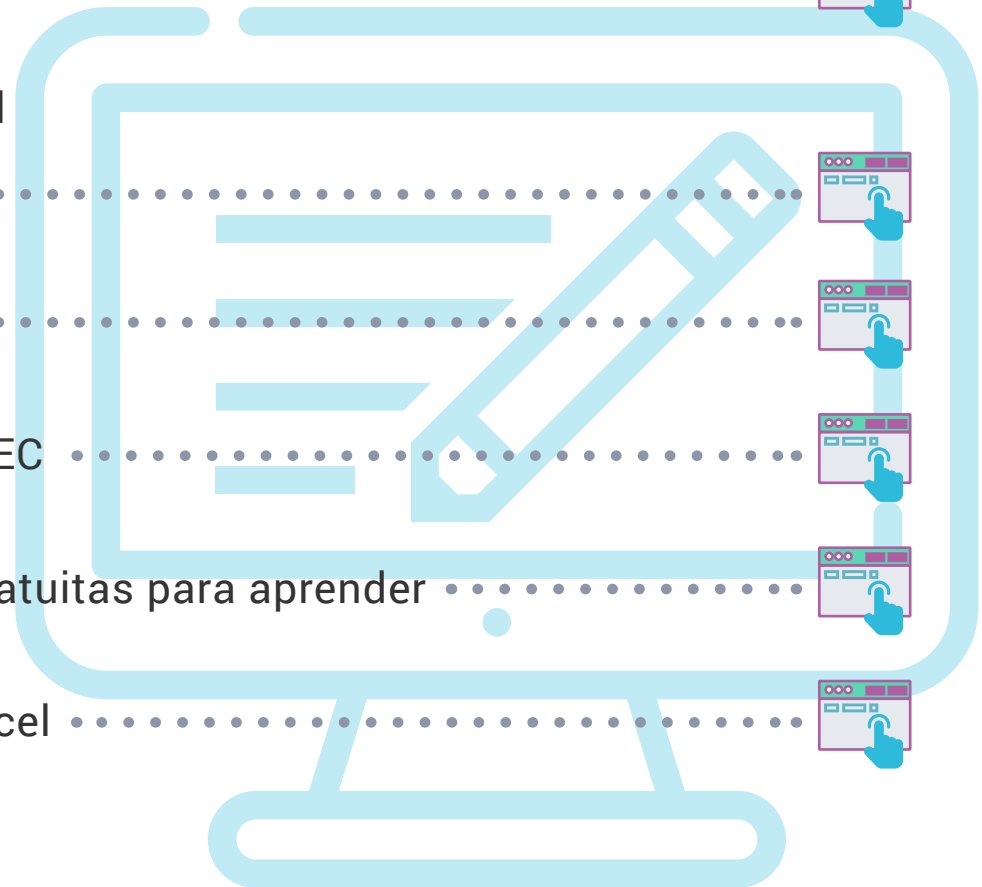
Uno:.....

Dos:.....

Observatorio TEC.....

Plataformas gratuitas para aprender.....

Rúbricas en Excel.....





EDUCACIÓN CON
RESPONSABILIDAD
SOCIAL

UNIVERSIDAD DE COLIMA



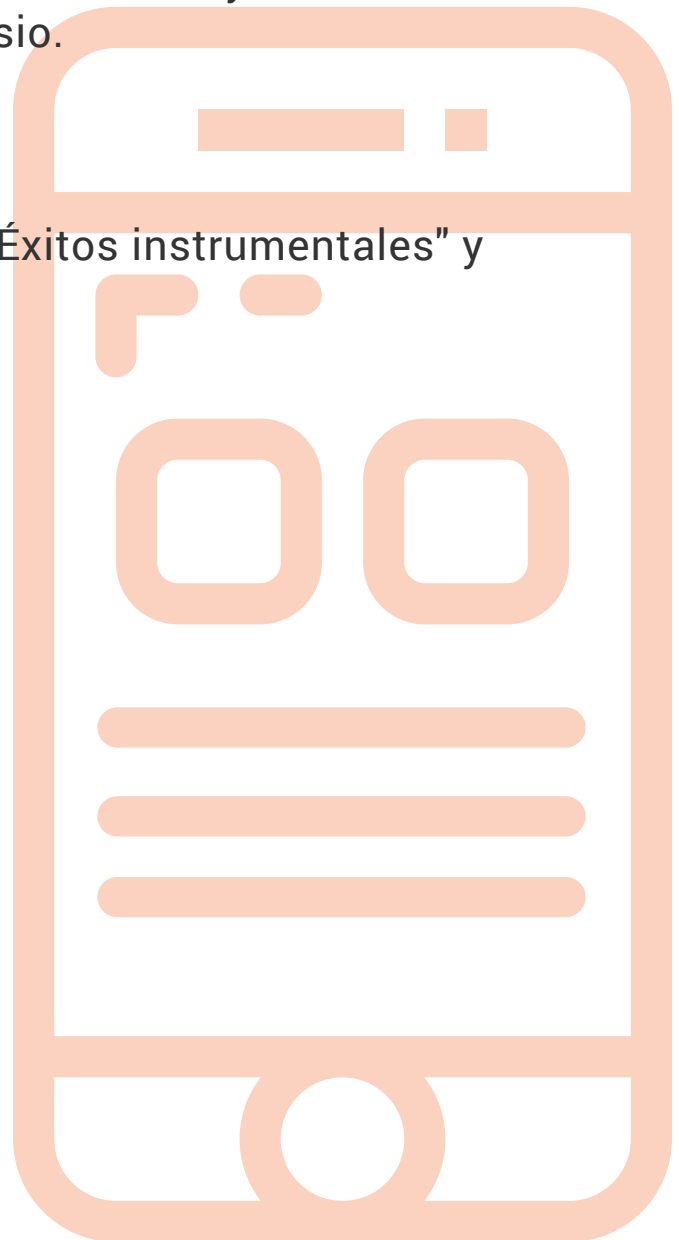
APPS RECOMENDADAS

Adidas Training

App gratuita que te ofrece distintas rutinas de ejercicios, acorde a tus características y necesidades, sin utilizar equipo de gimnasio.

Spotify

Ofrece diversos playlist de "Éxitos instrumentales" y otros géneros.



Deseamos que estas recomendaciones sea de utilidad para ti y tu familia.

Te sugerimos:

- Dediques para ti y tu familia al menos una hora para el ocio.
- Disfruta de las pequeñas cosas que hacen juntos.
- Realicen actividades que les diviertan y entretengan, la finalidad es estrechar la relación entre ustedes, mejorar su estado de ánimo.
- Al término de estas actividades pueden platicar sobre qué aprendieron, qué fue lo que más les gustó.
- Si por el momento te encuentras solo o sola, te invitamos a disfrutar de la lectura, la música.
- Que realices por lo menos 30 minutos de actividad física.
- También puedes iniciar un proyecto de pintura, manualidades, o de escritura.

Las actividades de ocio que hemos recomendado tienen la finalidad de estimular a que se tenga un retiro divertido.

Esperamos también vernos pronto, y vernos bien.