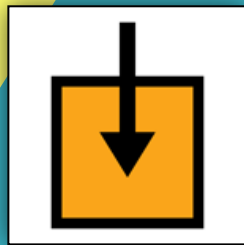
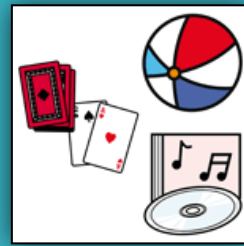
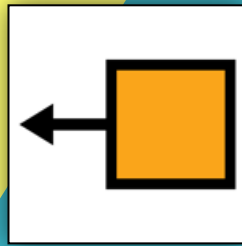
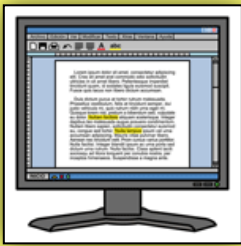


# PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA



# DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones

**Gimnasio virtual. Rutina completa**



**Yoga en casa para todos**



**Entrenamiento con  
niños en casa**



# MÚSICA

Pulsa los botones

Canciones para entrenar



Canciones variadas 2020



Éxitos



Lo más escuchado 2020



# SERIES Y PELICULAS



(Movistar +)= M+

(Netflix)= NT

## PELÍCULAS

Amor

- o Flipped o El lago Azul (NT)
- o Life as we know it (NT)
- o Mi primer beso (NT)
- o Call me by your name (NT)
- o Querido John (NT)
- o Autumn dreams (NT)
- o Love story (NT)
- o Dirty Dancing (NT)
- o Holding the man (NT)
- o Kiss and cry (NT)
- o Si decido quedarme
- o Familia al instante (M+)
- o Y nadie más que tu (NT)
- o Isi y Ossi (NT)
- o Nuestro último verano (NT)

- o Perdona si te llamo amor (NT)
- o Recuérdame (NT)
- o Lo mejor de mi (NT)
- o Un lugar donde refugiarse
- o Amor en obras (NT)
- o Cuando te encuentre (NT)
- o SPF-18 (NT)
- o Desmelenada (NT)
- o The giver (NT)
- o Amor a medianoche (NT)
- o Tall girl (NT)
- o White girl (NT)
- o Handsome devil (NT)
- o Natural selection (NT)

- o A todos los chicos de los que me enamoré (NT)
- o Los milagros del cielo (NT)



# SERIES Y PELICULAS

## Sagas, trilogías...

- o Divergente, Leal e Insurgente
- o Los juegos del hambre
- o El corredor del Laberinto
- o Cheetah Girls

## PELÍCULAS

- o Saga de Harry Potter completa
- o Saga de Crepúsculo
- o Camp Rock
- o High School Musical

## Dramas

- o Million Dollar Baby
- o Billy Elliot
- o Quédate a mi lado
- o La vida es bella
- o Bajo la misma estrella
- o El club de los poetas muertos (inspiradora)
- o Posdata: Te quiero
- o En busca de la felicidad
- o La decisión de Sophie
- o Violet y Fynch (NT)

- o Brain on fire (NT)
- o Hasta los huesos (NT)
- o Corazón sin riendas (NT)
- o A dos metros de ti
- o Mi vida sin mí
- o Historia de un matrimonio
- o Ha nacido una estrella
- o Del revés (Inside out)
- o Siempre a tu lado, Hachiko



# SERIES Y PELICULAS

## PELÍCULAS

### Bélicas

- o Pearl harbor
- o 1917
- o Salvar al soldado Ryan (NT)
- o Corazones de acero
- o Invencible (NT)
- o Invencible parte 2 (M+)
- o La lista de Schindler (NT)
- o Malditos bastardos
- o Mientras dure la guerra

### Acción

- o La quinta ola (NT)
- o Sin salida (NT)
- o Jumanji (NT)
- o White house down (NT)
- o Guerra Mundial Z (NT)
- o Tracers (NT)
- o Ocean's Eleven (NT)
- o Passengers (NT)
- o Spenser (NT)

- o Dunkerque
- o La casa de la esperanza
- o El francotirador
- o Land of mine
- o La delgada línea roja
- o El pianista
- o La espía roja (M+)
- o Hasta el último hombre
- o Aliados

- o Origen
- o Indomable
- o Hanna
- o Fast and Furious
- o Misión Imposible
- o Skyfall
- o The guest
- o John Wick
- o Baby driver





# SERIES Y PELICULAS

## PELÍCULAS

### Miedo

- o Insidious
- o El secreto de Marrowbone (NT)
- o Annabelle (NT)
- o HUSH (NT)
- o La huérfana (NT)
- o La purga (NT)
- o Expediente Warren
- o La monja

### Otras alternativas

- o Mujercitas
- o Mamma mia! (Netflix)
- o Grease (Netflix)
- o Burlesque (Netflix)
- o Muévete esto es NY (Netflix)
- o Alguien especial (Netflix)
- o Annie (Netflix)
- o El bar Coyote (Netflix)
- o Cocktail





# SERIES Y PELICULAS

## PELÍCULAS

### INFANTIL

- o Clasicos de Disney
- o Frozen 1 y 2
- o Inside out (NT)
- o Vaiana
- o Coco
- o Toy story
- o Aladdin
- o Charlie y la Fábrica de chocolate (NT)



- o Matilda (NT)
- o Hotel Transilvania (NT)
- o Stuart Little (NT)
- o Spirit (NT)
- o Shrek (NT)
- o Maléfica
- o Dumbo





# LECTURA



Pulsa los botones



EBooks gratuitos



Biblioteca UNESCO



Wikisource



# COCINA EN CASA

Pulsa los botones



**Cocinar en familia**



**Favorecer**



**Autonomía y psicomotricidad**

**Relaciones Familiares**

**Cocinar Saludable**



# MUSEOS VIRTUALES

PULSA EN EL TEXTO DEL MUSEO

[Museo del Prado de Madrid](#)



[Museo Arqueológico de Atenas](#)

[Museo Metropolitano Nueva York](#)

[Museo del Louvre de Paris](#)



[Museo Británico](#)

# MANUALIDADES

Pulsa el botón

**1000 Manualidades Fáciles  
(PINTEREST)**



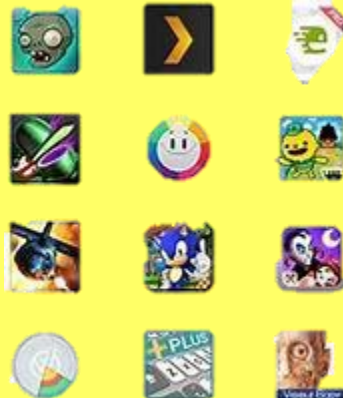
# JUEGOS

Pulsa los botones

## LISTA DE LOS MEJORES 20 JUEGOS DE MESA



## LISTA DE LOS MEJORES 25 JUEGOS DE APP STORE



# CONTACTAR CON AMIGOS



# JUEGOS MOVIDOS

**BUSQUEDAS DEL TESORO**

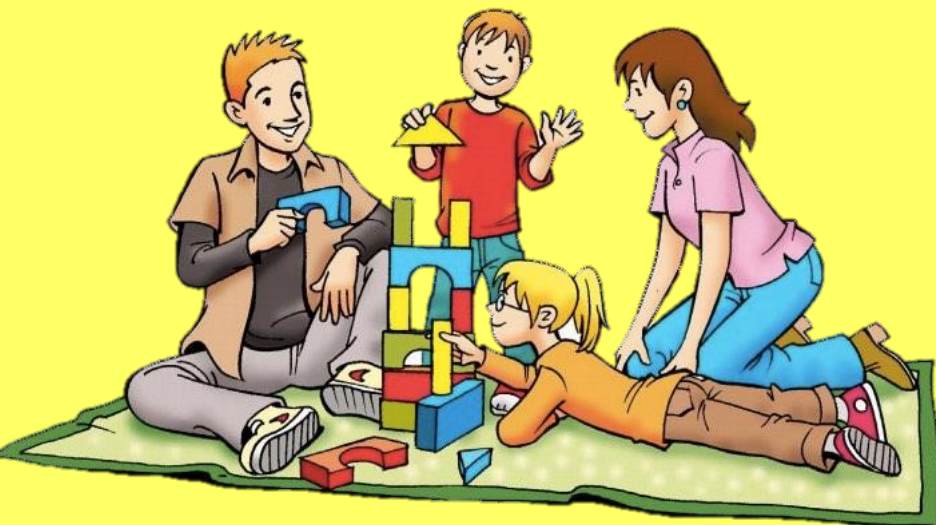


**HACER UNA PELICULA**

**JUEGOS EN CASA**



**JUEGOS DE INTERIOR**



**Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.**

**Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros**



**Equipo Técnico de Aspermur**

**ASPERMUR. Asociación Asperger Murcia**  
**C/Molina de Segura, 5. Bloque 4, 4ºA**  
**30.007 (Murcia)**  
**639 96 68 80**

[coordinaciontecnica@aspermur.org](mailto:coordinaciontecnica@aspermur.org)