



Títol del curs: Experimentamos el movimiento humano: ¿Qué sabes de la actividad física y el deporte hasta nuestros días?

Professorat del curs: Álvaro de Pano Rodríguez.

Dates de realització del curs: 1a setmana, del 30 de juny al 4 de juliol.

5 días, 4 horas diarias (¡pero nada de sentarse todo el rato!).

Nivells als quals s'adreça: Estudiantes de 3º y 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato y Ciclos Formativos con ganas de explorar su cuerpo desde otra perspectiva.

Objectius:

Explorar cómo el cuerpo y el movimiento han sido protagonistas en distintas épocas y culturas, a través de dinámicas físicas, arte, ciencia, historia, música y más. Aquí no se trata solo de aprender, sino de experimentar.

Àmbit temàtic: Educació, Psicologia i Treball Social.

Programa:

Día 1: El movimiento como necesidad y arte en la Antigüedad

Objetivo: Entender cómo se movían, entrenaban y expresaban los cuerpos en las primeras civilizaciones... ¡y ponerlo en práctica!

Cápsula del tiempo:

- Historia: ¿Cómo era el cuerpo ideal en Egipto, Grecia o Roma? ¿Qué papel jugaban la danza, el teatro o los deportes?
- Ciencia: Descubrimos los movimientos básicos en lucha, carreras y gimnasia antigua... ¡y por qué eran tan efectivos!

Nos ponemos en movimiento:



- Expresión corporal: Recreamos posturas icónicas de esculturas clásicas y analizamos cómo usaban el cuerpo para comunicar sin palabras.
 - Actividad práctica: Nos inspiramos en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad para probar desafíos físicos divertidos y cooperativos.
- Reflexión: ¿Cómo ha cambiado la forma en que las civilizaciones han valorado el cuerpo humano? ¿Qué nos dice eso de sus culturas?

Día 2: La Edad Media y el Renacimiento: Cuerpo, religión y arte

Objetivo: Descubrir cómo la forma de moverse y usar el cuerpo dependía mucho de quién eras y de cuándo vivías.

Ponernos en situación:

- Historia: ¿Cómo se entrenaban los caballeros? ¿Cómo bailaban en la corte? ¿Qué hacían los campesinos para divertirse o competir físicamente?
- Arte y literatura: Exploramos pinturas renacentistas y textos antiguos para ver cómo se representaba el cuerpo.
- Ciencia: Analizamos el famoso "Hombre de Vitruvio" de Da Vinci y lo comparamos con nuestras propias proporciones.

Activamos el cuerpo en modo histórico:

- Expresión corporal: Nos inspiramos en cuadros renacentistas para crear movimientos lentos, controlados y elegantes.



- Actividad práctica: Juegos y dinámicas físicas que recuerdan la Edad Media

y el Renacimiento: desde desafíos de equilibrio hasta pequeñas justas

simbólicas.

Reflexión: ¿Qué dice de una sociedad la forma en que se mueve? ¿Cómo influye

la cultura en nuestra forma de usar el cuerpo?

Día 3: Siglos XIX y XX: Revolución industrial y nuevas formas de movimiento

Objetivo: Explorar cómo el cuerpo se adaptó a un mundo que cambiaba a toda

velocidad: máquinas, fábricas, espectáculos y nuevas formas de arte.

Exploramos el escenario histórico:

- Historia: ¿Cómo afectó la Revolución Industrial al tiempo libre y al ejercicio

físico? Exploramos el nacimiento de la gimnasia moderna, el circo y el

ballet clásico.

- Literatura: Leemos fragmentos de autores como Zola o Dickens para

entender cómo describían los cuerpos y los movimientos de su época.

- Ciencia: Vemos cómo el avance tecnológico revolucionó la forma de

entrenar, medir y mejorar el rendimiento físico.

¡Hora de expresarnos con el cuerpo!

- Expresión corporal: Jugamos con la expresividad del cine mudo y la danza

moderna: gestos exagerados, emociones sin palabras, ritmo e intención.



- Actividad práctica: Creamos escenas inspiradas en Chaplin o el expresionismo alemán. También probamos juegos y retos físicos tradicionales del Segrià para conectar con nuestra historia local.

Reflexión: ¿Qué relación hay entre los cambios del entorno (ciudades, fábricas, máquinas) y la forma en que usamos y sentimos nuestro cuerpo?

Día 4: El cuerpo en la cultura contemporánea

Objetivo: Explorar cómo usamos el cuerpo para expresarnos en la era digital y cómo el deporte y el movimiento se han transformado con los cambios sociales.

Nos metemos en nuestro mundo:

- Historia: El boom del deporte profesional y el nacimiento de estilos como el breakdance, el hip-hop o el parkour.
- Arte y literatura: Miramos cómo se representa el cuerpo en cómics, vídeos, redes sociales o videoclips.
- Ciencia: ¿Qué pasa con nuestro cuerpo cuando pasamos horas sentados?

Analizamos el impacto del sedentarismo y cómo las redes moldean nuestra postura, movimiento y autoestima.

Exploramos quiénes somos moviéndonos:

- Expresión corporal: Creamos mini coreografías o escenas con música actual, memes en movimiento y estilos urbanos.
- Actividad práctica: Diseñamos una coreografía grupal que refleje lo que somos hoy: nuestras pasiones, ritmos y formas de comunicarnos con el



cuerpo. También probamos deportes o juegos populares actuales.

Reflexión: ¿Qué dice nuestro cuerpo sobre nosotros en redes, en clase o al

bailar? ¿Cómo ha cambiado la forma de moverse desde hace 50 o 100 años?

Día 5: Proyecto final – El cuerpo a través del tiempo

Objetivo: Imaginar cómo será el movimiento del futuro... ¡y representarlo con creatividad y en grupo!

Mirando al futuro:

El futuro del movimiento: ¿Cómo cambiarán el deporte, la actividad física y la expresión corporal con los avances tecnológicos?

- Biotecnología y rendimiento humano: Exoesqueletos, implantes, mejoras físicas... ¿Superpoderes reales?

- Realidad virtual y actividad física: Juegos activos como Beat Saber o Just Dance, entrenamientos en mundos virtuales.

- Inteligencia artificial: Entrenadores virtuales, análisis de movimiento con IA, rehabilitación personalizada.

- El metaverso y el cuerpo digital: ¿Cómo nos movemos y expresamos en un mundo sin gravedad? ¿Y nuestros avatares?

Actividad (¡creamos el futuro!):

- Performance del futuro: Los grupos diseñan una breve representación



combinando todo lo aprendido durante la semana, proyectado en una época futura. Puede ser danza, teatro, deporte o cualquier forma de movimiento creativo.

- Trabajo en equipos: Cada grupo se inspira en una época histórica, pero con un giro futurista. ¿Cómo se movería un romano en 2125? ¿Y un bailarín del Renacimiento con realidad aumentada?

- Elementos clave: Tecnología, historia, ciencia, cuerpo... ¡y mucha imaginación!

- Presentación final: Muestra de todas las creaciones con espacio para el feedback, el aplauso y la reflexión compartida.

Creamos el futuro con el cuerpo:

- Preparación escénica: Ensayos, diseño de movimientos, música, efectos...

¡todo cuenta!

- Presentación final: Exhibimos nuestras performances y compartimos lo que nos llevamos de esta aventura.

Cierre: Reflexión colectiva sobre el viaje vivido durante la semana. ¿Qué hemos descubierto sobre el cuerpo, la historia y nosotros mismos?

Observacions:

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.