

15 exercicis per fer culturisme d'estiu

Published by [Interacció](#) [1] on 20/07/2018 - 12:33 | Last modification: 05/02/2026 - 14:20



1. Banyador, [tovallola i llibre](#) [2]: bronzejar-se, arrebossar-se de sorra i perdre's en **intrigues vaticanes de final inesperat**.

Al mar, al mar... un clàssic de l'estiu

2. Matar les hores matant marcianos: aprofita que tens temps per introduir-te en [els mons dels videojocs](#) [3] sense pressa. Aventures en mons fantàstics, puzzles, experiències artístiques, novel·les gràfiques interactives... **el ventall és infinit**.

Fer submarinisme virtual: [Abzu](#) [4], un videojoc refrescant per gaudir d'un fons del mar fantàstic

3. Passejar-se pel [museu que tens al costat de casa](#) [5]: hi has passat un fotimer de vegades i potser no hi has

entrat mai. No només hi ha aire acondicionat: **no saps quantes coses pots aprendre!**



Imatge: [Museu Municipal de Llívia](#) [6]

4. Descobrir la teva **vocació científica**: posa't la bata blanca i les xancletes i [gaudeix de la ciència](#) [7] en una de les activitats que es fan arreu del territori.



[8]

Clica la imatge i comença la recerca!

5. Trobar lloc en una terrassa de bar a mitja tarda i **escriure la cançó de l'estiu perfecta**

CÓMO COMPONER REGGAETÓN

Instrucciones: Seleccione una palabra de cada una de las columnas de izquierda a derecha y a perrear!

1	2	3	4	5	6
Mami	yo quiero	castigarte	duro	hasta que salga el sol	sin miedo
Gata	vamos a	cogerle	rápido	toda la noche	sin anestesia
Perra	yo voy a	encenderle	lento	hasta el amanecer	en el piso
Zorra	yo quiero	darle	suave	hasta mañana	contra la pared
Chica	yo vengo a	azotarte	fuerte	todo el día	sin compromiso

Nota: para hacer el coro, repetir una palabra de la tercera columna 3 veces, continuar con una frase de la quinta columna y terminar con una palabra de la cuarta columna.

Una mica d'ajuda per començar a escriure l'èxit de l'estiu (sí, manca la perspectiva de gènere). Font: [Grazia](#) [9]

6. Fer una escapada a una de les [festes majors](#) [10] del territori: **ballar** els èxits “de todos los tiempos” amb l'orquestra de versions de rigor.

7. Improvisar una [residència artística](#) [11]. Llogar un apartament a la costa amb uns quants amics i després de torrar-se a la platja, començar **un projecte creatiu esbojarrat**.



Imatge: [Arenas Posibles](#) [12]

8. Convertir-se en Indiana Jones en un dels [parcs naturals](#) [13] de Catalunya: perdre's pel [patrimoni natural](#) [14], fer bivac i fer un **curs introductori d'astronomia** (sí, fora de Barcelona de nit es veuen les estrelles).



[13]

9. **Assajar la coreografia** de la cançó d'estiu que t'has inventat. Moviments senzills i repetitius per treure el rovell a totes les articulacions ("mou el colze, olé, olé").

10. [Ser guiri](#) [15] per un dia: calçar-se uns mitjons i unes sandàlies i conèixer **el vessant cultural del turisme** (prohibits la sangria, la paella congelada i els barrets mexicans).



Imatge: [Manu Fernández](#) [16] (AP)

11. Assaltar la [biblioteca](#) [17] del teu poble o del teu barri i demanar al personal que et recomani **una lectura per devorar**.



Bondi Beach (Australia). Imatge: [BDWB](#) [18]

12. Pesar figures en alguna sessió de [cinema a la fresca](#) [19] o [en remull](#) [20].



Imatge: [Sala Montjuïc](#) [19]

13. Celebrar el **Dia internacional d'allò que més em plau**: els gelats amb cucurutxo, les picades de mosquit, les autofotos amb postes de sol.





Imatge: [Sunset Selfies](#) [21]

14. Declarar la migdiada d'estiu [Patrimoni Immaterial de la Humanitat](#) [22].

15. Repassar les [publicacions d'Interacció](#) [23] per preparar-se per les jornades sobre [Educació i Cultura](#) [24] del 9, 10 i 11 d'octubre.

Bon cap de setmana **d'estiu!**

[Iniciu sessió](#) [25] o [registreu-vos](#) [26] per enviar comentaris

Tags: Divendres d'Interacció

Tags: lectura

Tags: biblioteques

Tags: museus

Tags: audiovisuals i multimèdia

Tags: arts musicals

Tags: cultura popular

Tags: patrimoni

Tags: turisme

Tags: parcs naturals

Tags: natura

Tags: estiu

- [27]

Source URL: <https://interaccio.diba.cat/en/CIDOC/blogs/2018/exercicis-culturisme-estiu>

Links:

[1] <https://interaccio.diba.cat/en/members/interaccio>

[2] <http://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2014/04/15/lilibres-mes-lectors-menys-vendes>

[3] <http://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2018/cultura-videoludica>

[4] <http://www.abzugame.com/>

[5] https://www.diba.cat/web/opc/default_xml

[6] <https://www.naciodigital.cat/cerdanya/noticia/1362/llivia/convertira/aquest/nadal/museu/municipal/espai/jocs>

[7] <http://interaccio.diba.cat/categories-dapunts/ciencia>

[8] <https://interaccio.diba.cat/www.surtderecercapercatalunya.cat/>

[9] <http://www.grazia.es/lifestyle/escribir-la-cancion-del-verano/>

[10] <http://interaccio.diba.cat/categories-dapunts/cultura-popular>

[11] <http://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2018/residencies-artistiques-catalunya>

[12] <https://arenasposibles.com/>

[13] <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/>

[14] <https://parcs.diba.cat/>

[15] <http://interaccio.diba.cat/CIDOC/blogs/2018/turistes-vingueren>



- [16] <https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20140502/unes-turistes-es-fan-un-selfie-amb-uns-contenidors-cremant-de-fons-3263733>
- [17] <http://aladi.diba.cat/>
- [18] <http://bdwb.com.ar/pequenos-placeres-leer-en-la-playa/>
- [19] <http://salamontjuic.org/>
- [20] <http://cinemalliure.com>
- [21] <https://sunsetselfies.tumblr.com/>
- [22] <http://interaccio.diba.cat/categories-dapunts/patrimoni-cultural>
- [23] <http://interaccio.diba.cat/set/all/list?topic=5022>
- [24] <https://www.diba.cat/web/cerc/interaccio>
- [25] <http://interaccio.diba.cat/>
- [26] <http://interaccio.diba.cat/form/alta-comunitat>
- [27] <https://interaccio.diba.cat/node/7712>