Aeróbicos Mentales

Circulación

1. Preparación

Objetivo: Fomentar la creatividad a través de retos mentales en un ambiente dinámico y lúdico.

Participantes: Chicos y chicas, público interactivo.

Duración: 60-80 minutos.

Elementos escenográficos y utilería:

- Fondos escenográficos: Puedes usar cortinas o lonas, donde los "aparatos" son retos lógicos o creativos.
- Elementos del gimnasio: Colchonetas de yoga o alfombras para delimitar espacios de juego, obstáculos simbólicos (aro hula-hula, guantes de box, cuerdas) para representar los desafíos mentales.
- Carteles con frases motivacionales estilo gimnasio pero adaptadas al contexto mental, como "¡Pon a prueba tu mente!" o "¡Creatividad en acción!".
- Cronómetros y pito para simular tiempos límite.
- Uniformes: Los participantes y actores pueden llevar ropa deportiva (camisetas, camisillas y/o pantalones cortos) que imiten los uniformes de un gimnasio, pero que también reflejen la idea de "entrenamiento mental" (va incluido un ícono de cerebro o símbolos relacionados con el pensamiento en las camisetas).

2. Desarrollo del ejercicio teatral.

- Apertura (10 min):

- Introducción a la idea de “gimnasio mental” por parte del director del juego _Artista Formador_ quien explica que cada estación representa un reto que pondrá a prueba su ingenio, creatividad y pensamiento rápido.

- Breve calentamiento teatral y mental con ejercicios de asociación de palabras y movimientos.

- Rondas de desafíos mentales y creativos (30 min):**

- Reto 1: Improvisación de palabras al azar.
- Los participantes eligen tres palabras al azar (que el público propone) y tienen 1 minuto para crear una escena improvisada integrando esas palabras.
- Reto 2: Historia con interrupciones.
- En parejas o tríos, los participantes crean una historia, pero el facilitador interrumpe con palabras o gestos inesperados que deben integrar de inmediato.
- Reto 3: Objeto imaginario.

- Se les da un objeto imaginario (ej: una cuerda) y deben usarlo creativamente para representar algo distinto (ej: serpiente, arco, micrófono) y desarrollar una mini escena en 2 minutos.

- Reto 4: ¿Qué harías si...?

- Se les plantea una situación surrealista (ej: "Estás en un barco volador, pero el motor se detiene") y deben improvisar una solución en 1 minuto.

3. Puesta en escena final (15 min)

- Cierre colaborativo:

- Los participantes, al finalizar los retos, deben crear una escena final que incluya elementos de todos los desafíos anteriores, integrando la improvisación y la creatividad.

- Transición a una atmósfera de "triunfo mental": Usa música energética de fondo para la escena final y las improvisaciones rápidas, simulando el "cierre de un entrenamiento exitoso" en el gimnasio mental. Para esta y las demás actividades se propone un músico en vivo.

Espacio escénico:

- Distribución: Coloca las colchonetas u obstáculos en un círculo, con el espacio central despejado para la acción principal. Los jugadores se moverán por diferentes estaciones, cada una presentando un reto mental.

Referentes:



Concepto General:

El espacio escenográfico estará ambientado con un enfoque contemporáneo, usando colores neutros (blancos, grises, beige) para resaltar los objetos y crear un ambiente versátil, que pueda simbolizar un lugar de encuentro social, un espacio lúdico o una sala multifuncional. Los elementos incluidos, como las colchonetas, los cascos de cicla, las ciclas y los juegos de mesa, se combinarán para generar una atmósfera de interacción y dinamismo.

Iluminación:

- Luz Neutra: Iluminación suave con focos blancos o cálidos, que resalten los objetos en escena pero sin cambiar el tono neutral de los colores. También se pueden crear zonas de luz y sombra para dramatizar algunos momentos específicos de la obra.

Uso de Espacio:

- La escenografía debe permitir una movilidad fluida de los actores entre los objetos, fomentando tanto momentos de juego (ajedrez, uso de las bicicletas) como de descanso (colchonetas). Las ciclas pueden estar en movimiento en ciertos puntos, creando interacción física con el espacio.

Este diseño escenográfico es adaptable y simbólico, con los elementos cotidianos integrados para darle dinamismo a la obra, permitiendo tanto interacción física como simbólica entre los actores y los objetos.

Elemento	Cantidad
Elementos de escenografía	5
Utilería	30
Alquiler y compra vestuario, materiales fungibles.	15
Diseño y pre producción. Creación de arte diseños y pre producción.	2
Equipo técnico y logístico	2
Transporte de elementos, artistas y personal.	2
Catering: Sándwich en pan artesanal, finas hierbas, 3 quesos manzana, tomate, lechuga, mermelada frutos rojos. Torta de naranja/brownie Guandolo de mandarina. Grumet. En cajas individuales.(valores pordebajo de tarifario)	20 refrigerios.
Sonido 1500 w consola de sonido 4 micrófonos (valores por debajo de tarifario)	1
Luces par led, mini elipsoidales. (valores por debajo de tarifario)	6