

PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

Aliméntate ben

PREPRODUCCIÓN (GUIÓN LITERARIO-GUIÓN TÉCNICO)

Estamos en preproducción o proceso creativo propiamente dito, que ha de partir do desexo de contar e que remata co relato construído en palabras -o guión literario- e na súa narración posterior en imaxes e sons -o guión técnico-, e que, xunto á montaxe (edición), son momentos clave da realización audiovisual, pois proporcionan significado a imaxes dándolles sentido.

Así que faremos o seguinte:

- Estudar diferentes ideas para a historia.
- Facer un pequeno resumo despois de ter a idea clara e reflectir os detalles para cada escena do guión literario (frases e diálogos) e do guión técnico (situacións concretas de acción e planos para cada escena) .
- Expor unha lista do equipo técnico (como nos distribuímos) e do material necesario, mesmo da música que empregaremos ...

RODAXE - SECUENCIA Nº1 (GUÍÓN TÉCNICO)

Nº ESCENA	Nº DE PLANO TIPO	LOCALIZACIÓN HORA	MOVEMENTO CÁMARA	ACCIÓN / PERSONAXES / DURACIÓN	GUIÓN DE TEXTOS	SONIDO	EQUIPAMENTO VESTUARIO MAQUILLAXE
-----------	------------------	-------------------	------------------	--------------------------------	-----------------	--------	----------------------------------

Unha ESCENA é cada parte da película que transcorre nun mesmo espazo e nun mesmo tempo. No momento en que haxa unha ruptura temporal ou espacial, estamos ante outra escena.

En cambio, unha SECUENCIA é un conxunto de escenas, que conforman unha unidade dramática con formulación, nó e desenlace. Dentro dunha secuencia si pode haber rupturas temporais ou espaciais, aínda que, en moitas ocasións, pode constar só dunha escena.

SECUENCIAS

Os superheroes do planeta “O FRAGAS”, que están en baixa forma debido ao seu estilo de vida sedentario e malos hábitos alimentarios, precisan da nosa axuda. Temos que intervir!, son espello de moitas condutas que adopta a poboación do planeta.

Todas as secuencias fan referencia a unha anécdota dentro da casa.

SECUENCIA 1 – Irene, Carlos (voz)

O FRIGORÍFICO – O alimento que merques remarará no teu corpo
PICO DE AZUCRE (HIPERGLUCEMIAS)

GUÍÓN LITERARIO

En pixama e medio durmido o superheroe achégase ao frigorífico para coller un refresco. O abre e o leva á boca para de súpeto pararse ante unha voz que lle aconsella que non o faga. Alguén que non está de acordo coa advertencia trata de incitalo para que o faga. O superheroe esperta para tomar a decisión correcta.

GUÍÓN TÉCNICO (ESCENAS)

ACCIÓNS PERSONAXES:

- 1.1.- A superheroe durmindo.
- 1.2.- A superheroe avanzando pola casa.
- 1.3.- A superheroe entrando na cociña.
- 1.4. e 1.5.- A superheroe abre o frigorífico e pon cara de cara de felicidade relamendo os beizos.
- 1.6.- O refresco aparece no frigorífico. Non hai nada máis.
- 1.7.- A superheroe leva o refresco á boca, pero detense.
- 1.8.- VOZ que a advirte das consecuencias...
- 1.9.- A protagonista pecha a porta.
- 1.10.- A superheroe aparece vestida e sentada á mesa para almorzar, entre outras froitas temos unha laranxa.
- 1.11.- A superheroe sentada á mesa goza do sabor dunha laranxa. A pela e a come con cara de satisfacción.
- 1.12.- Evita os zumes.

TEXTOS:

VOZ 1.8: PICO DE GLUCEMIA, directo ao figado. Refresco azucrado de 33cl cun 10% de azucre: 10+10+10+5 gramos (supera o máximo recomendado pola OMS que é de 25 para todo o día). E canto menos mellor! Este “chupinazo” de azucre non hai insulina que o meta na célula. Non se queima e pasa ao fígado. E empezas a vestir con grasa visceral, abdominal, “a mala”, relacionada coa diabetes.

VOZ 1.11c: cando tomas unha laranxa o traballo mecánico que fai o estómago (chuff, chuff, chuff) baixa ao intestino (chuff, chuff, chuff) consegue que o azucre

que vai coa fibra se libere pouco a pouco e a insulina, si a da metido na célula e quémase, non hai pico de glucemia.

VOZ 1.12: Non me gusta que o espremedor quede coa fibra e deixe para min o azucre libre.

RÓTULO FINAL: BEBEMOS E COMEMOS DEMASIADA AZUCRE

Reducir el consumo de azúcares libres, como los presentes en [...] bebidas azucaradas [«refrescos»] y zumos de fruta 100%, es una prioridad de salud pública mundial». La frase está tomada de un artículo recién publicado (19 de marzo de 2020) por Caroline Miller y sus colaboradores en la revista *Nutrients*.

RECOMENDACIÓN es que trates de evitar tanto aquellos alimentos que contengan azúcar en su composición como los que incluyan sustitutos del mismo y es que... ¿te has parado a pensar que el perfil nutricional de los alimentos susceptibles de usar edulcorantes no es, ni mucho menos, el más indicado dentro de un patrón de alimentación saludable, lleven o no azúcar.

SON:

This snow does

This Snow Doesn't

PLANOS:

1.1. e 1.2.- Planos previos plano xeral da habitación con movemento de cámara para recoller o avance dos pés pola casa...

1.3.- Plano xeral: a superheroe, medio durmida, entrando na cociña.

1.4.- Plano detalle: acción da man para abrir a porta do frigorífico.

1.5.- Primeiro plano (cámara dentro do frigorífico): apertura da porta e cara do protagonista de saborear.

1.6.- Plano detalle dun refresco no frigorífico.

1.7a.- Plano detalle: Apertura da lata do refresco.

1.7b.- Primeiro plano: a superheroe leva o refresco á boca e detense sorprendida porque escoita unha voz...

1.8.- Primeiro plano: atende á voz durante 20" e asinte coa cabeza.

1.8.- Edición de imaxes varias para acompañar a voz.

1.9.- Plano detalle: acción da man para pechar a porta do frigorífico.

1.11a.- Plano detalle: a man da superheroe colle do prato de froitas ("frutero") da mesa unha laranxa.

1.11b.- Plano detalle: das mans da superheroe pela a laranxa.

1.11c.- Primeiro plano: da cara da superheroe gozando do sabor dunha laranxa (levando unha peza á boca e saboreando).

1.12.- Primeiro plano dun espremedor gardado.

VESTUARIO E MAQUILLAXE: pixama e detalle do superhéroe elixido.

ESPAZO E DECORADOS: habitación, corredor e cociña...

SECUENCIA 2 (Daniela no estudio , Pedro na cociña)

A BOLA DO MUNDO - Non te creas o embigo do mundo, aprende doutras culturas
VARIEDADE DE ALIMENTOS NO ALMORZO

GUÍÓN LITERARIO

Na mesa da cociña o superheroe á vez que xoga co móbil está a almorzar de maneira pouco saudable. Un compañeiro ou compañeira que está na súa mesa de traballo a estudar XeHi fai xirar a bola do mundo para darlle un repaso a diferentes tipos de almorzo. Cada vez que este último sinala un país aparece No móbil do superheroe aparecen mensaxes e imaxes de diferentes alternativas para almorzar. O superheroe decide cambiar o almorzo por outro máis saudable en publicar un vídeo en “instagram”.

GUÍÓN TÉCNICO (ESCENAS)

ACCIÓNS PERSONAXES

- 2.1.- O superheroe sentado a almorzar coloca un pano a modo de babeiro e se acomoda na cadeira disposto a almorzar dos cereais azucrados.
- 2.2.- A estudante na súa mesa de estudo responde no ordenador a un cuestionario de XeHi sobre alimentos para o almorzo. (Voz 2.2.)
- 2.3.- A estudante pensativa fai xirar a bola do mundo para dicir o texto Voz 2.3.
- 2.4.- Soa o móbil do superheroe e ao abrir whasahap aparece o Texto e Imaxes 2.4.
- 2.5.- O superheroe decide cambiar o almorzo por outro máis saudable en publicar un vídeo en “instagram”.

TEXTOS

Voz 2.2.- Non temos que almorzar o mesmo cada maña. A cunca non é soamente para leite e cereais, pode perfectamente (con ironía) cun iogur natural con froita picada, sementes e froitos secos.

Voz 2.3.- Si che apetece podes comer outros alimentos. Aprende doutras culturas.

TEXTO E IMAXES 2.4.- En edición para Ful Medames de Exipto / Kasha de Rusia / Uttapam da India / Guayolo de Venezuela / Vegemite de Australia.

SON

This snow does
This Snow Doesn't

PLANOS

- 2.1a.- Primeiro plano: do superheroe sentado, colocándose o pano.
- 2.1b.- Plano escorzo: de parte da cabeza do superheroe e da cunca de cereais azucrados.
- 2.2.- Plano xeral: da estudante no seu estudo traballando con ordenador.
- 2.3a.- Primeiro plano: da estudante pensativa.
- 2.3b.- Plano detalle: da man xirando a bola do mundo.

2.4.- Plano xeral do espazo onde está a almorzar o superheroe co móbil presente.

VESTUARIO E MAQUILLAXE:

Detalle do superheroe elixido.

Vestimenta “sport” para a estudante.

ESPAZO E DECORADOS:

Cunca con cereais con moita azucre

Estudo e cociña.

NOTAS:

Os cereais non teñen que estar necesariamente embolsados.

Non temos que tomar o mesmo cada mañá.:

(prato cunhaunca de iogur rodeada de froita picada, froitos secos e sementes): a cunca non é soamente para leite e cereais e!, pode perfectamente (con ironía) cun iogur natural con froita picada, sementes ou froitos secos.

(prato cun peituga de polo, brócoli e tomate natural, ...): pois a min hoxe apeteceume un pouco de brócoli con peituga de polo. Pero teño oído falar moi ben doutros almorzos: fabas guisadas ao estilo expicio, pescado como os noruegos, ou incluso costelas de canguro.

SECUENCIA 3 (XES, SARA, BRUNO, LUCIA, DANIEL)

DALLE UN ME GUSTA – “Non deixes que che atrofien o gusto, bota man dos alimentos en estado natural, e tuneaos ti mesmo”.

EVITA OS ALIMENTOS REFINADOS E ULTRAPROCESADOS

GUÍÓN LITERARIO

O superheroe que pide unha pizza por internet , abre a caixa e coa súa visión de rayos x decátase dos malos ingredientes. A radiografía de esa pizza desvela uns ingredientes pouco saudables. O superheroe decide informarse e elaborar el a súa propia pizza saudable. GUIÑO ao etiquetaxe de alimentos.

GUÍÓN TÉCNICO (ESCENAS)

ACCIÓNS PERSONAXES

1.1.- O superheroe (Xes) desde o estudo se dispón a pedir unha pizza por internet.

1.2.- Chegada do repartidos de pizzas e apertura da caixa polo superheroe (Xes) para, coa súa visión de rayos x ,decatarse dos malos ingredientes.

1.3.- É cando saltan varias voces (se suman en pantalla) para dicir diferentes recomendacións: 1.2a (Sara), 1.2b (Bruno), 1.2c (Lucia), 1.2.d (Daniel).

1.4.- O superheroe (Xes) saca do forno unha pizza saudable.

1.5.- GUIÑO ao etiquetaxe de alimentos.

TEXTOS

- 1.2a.- Non deixes que te atrofien o gusto, bota man dos alimentos en estado natural, e “tunealos” ti mesmo.

- 1.2b.- Os alimentos refinados perden de nutrientes saudables como os minerais, vitaminas, fibra...

- 1.2c.- Substituír cereais refinados por integrais provocaría a redución do 36% das taxas epidemiolóxicas de diabetes.

.- 1.2d.- Evita os alimentos ultraprocesados e abusa dos alimentos en estado natural, a carne, pescado e ovos que consumas mellor que proveña de animais que tiveran a oportunidade de correr, saltar, xogar, nadar e relacionarse.

SON

This snow does

This Snow Doesn't

PLANOS

1.1a.- Plano xeral: o superheroe (Xes) no estudo tecleando no ordenador e mirando á pantalla.

1.1b.- Primeiro plano: da cara superheroe (Xes).

1.2a.- Primeiro plano: pola mira da porta do repartidos de pizza.

1.2b.- Primeiro plano: da cara superheroe (Xes) aplicando raios x.

1.3a.- Plano detalle: da pizza para sumar as recomendacións.

1.3b.- Primeiros planos: das caras dos protagonistas que dan as recomendacións. (utilizar un fondo branco).

1.4a.- Plano detalle: da pizza saudable no forno de casa.

1.4b.- Primeiro plano: da cara do superheroe (Xes) sorrindo.

1.5.- GUIÑO ao etiquetaxe de alimentos.

VESTUARIO E MAQUILLAXE:

Detalle do superheroe elixido.

En edición: gorro de cociñeiro e mandil do IES Fraga do Eume para os estudantes que dan as recomendacións.

ESPAZO E DECORADOS:

Estudo e ordenador, entrada da casa , e cociña...

SECUENCIA 4 (TEO)

FAI ECO DO LÓXICO – Aposta polos alimentos saudables
CONSUMO RESPONSABLE – APOSTA POLO MERCADO DE PROXIMIDADE

GUÍÓN LITERARIO

O superheroe trata de voar ata un país que está lonxe na procura de traer alimentos. Non o consegue porque son moitas as contraindicacións. Dáse conta que é mellor acudir camiñando a unha tenda de alimentación que está preto da súa casa. Na lista da compra que leva no móbil aparece a fotografía do prato saudable de harvard e o apunte de máis, cambia e menos.

GUÍÓN TÉCNICO (ESCENAS)

ACCIÓNS PERSONAXES

- 1.1.- O superheroe pega un salto (tipo superman) para despegar e voar ata un país que está lonxe na procura de traer alimentos.
- 1.2.- Non o consegue e cae no océano... As contraindicacións aparecen en pantalla ...
- 1.3.- O superheroe colle o carro e sae da casa camiñando...
- 1.4.- Soa o móbil, o superheroe detense e colle o móbil para ver a lista da compra. A lista da compra aparece en forma de fotografías do prato saudable de harvard e o apunte de máis, cambia e menos.
- 1.5.- Unha voz en off comenta as fotografías.(Voz 1.5)

TEXTOS

Voz (1.5).

SON

This snow does / This Snow Doesn't

PLANOS

- 1.1a.- Plano xeral: o superheroe pega un salto (tipo superman) para despegar.
- 1.1b.- Google earth para simular o voo.
- 1.2a.- Google earth para simular a caída no océano.
- 1.2b.- Edición para o océano e rótulos para as contraindicacións.
- 1.3a.- Plano detalle; da man tirando do carro compra.
- 1.3b.- Plano xeral desde diante: o superheroe co carro camiñando.
- 1.4a.- Plano xeral desde detrás: o superheroe collendo o móbil.
- 1.4b.- Plano detalle: do móbil coas fotografías.

VESTUARIO E MAQUILLAXE:

Detalle do superheroe elixido.

ESPAZO E DECORADOS:

Rúa preto da casa.

NOTAS:

1. Nutricionalmente non son mellores có mesmo produto convencional.

2. Se non son de cercanía teñen maior pegada de carbono, o que os fai, curiosamente, menos ecolóxicos.

La huella ecológica de nuestra alimentación: cantidad de recursos y emisiones que van asociados a nuestros alimentos.

Necesidad de mirar el sistema agroalimentario:

producción, distribución y comercialización y consumo

4.000 QM DE MEDIA PARA LLEVAR A UN ALIMENTO A TU MESA

zoom con google earth desde un país sudamerica para situar un alimento no supermercado, gogerlo, al carro y a la mesa (ejemplo frutas de otros países).

En la mesa hay un calendario para reflexión sobre los productos de temporada.

FUNGICIDA NATURAL CON ORTIGAS

HUERTO ECOLÓGICO ...

ENERGÍA CONSUMIDA AL AÑO EN FUNCIÓN DEL MODELO DE DIETA

(Comer 1 kg de manzanas eco/conv ahorra el equivalente a 196 h de una bombilla de 20 w).

SECUENCIA 5 (INÉS, URIEL, VICTOR, CLAUDIA ...)

SÉGUE AS NOSAS PEGADAS– Se non te moves caducas

NON AO SEDENTARISMO

GUÍÓN LITERARIO

A superheroe que está xogando a videoxogos escoita rúidos e acoden a diferentes partes da casa, que a modo de pistas a invitan a xogar de maneira saudable.

GUÍÓN TÉCNICO (ESCENAS)

ACCIÓNS PERSONAXES

5.1.- A superheroe CLAUDIA mal sentada no sofá, está a xogar a videoxogos no salón da súa casa. (aparece un gráfico coas contraindicacións do sedentarismo)

5.2.- De repente escoita o bater dunha corda e levántase para ver que pasa (Uriel está saltando á corda no corredor da súa casa). Ao ver a corda no chan, a colle e se pon a xogar con ela.

5.3.- Mentres salta á corda escoita un novo ruído, que a fai volver ao salón. Xa non estas os videoxogos na TV, no seu lugar aparece unha monitora (Inés) facendo unha rutina de actividade física.

5.4.- A superheroe escoita o son producido por unha cadea de bicicleta ao xirar (Martín esta facendo xirar o prato-piñón da bicicleta). A superheroe avanza ata a entrada da casa, colle a bicicleta e sae pedaleando. (aparece un gráfico coas virtudes da vida activa).

TEXTOS

Final: Se non te moves caducas, o noso organismo está deseñado para o movemento. COME ALIMENTOS SAUDABLES E ENGÁNCHATE Ó DEPORTE.

SON

<https://www.youtube.com/watch?v=eNgusegQBGM>

PLANOS

5.1.- Plano escorzo (desde as mans): da superheroe (Claudia) mal sentada no sofá do salón da súa casa está a xogar con videoxogos. (aparece un gráfico coas contraindicacións do sedentarismo).

5.2a.- Primeiro plano: da cara da superheroe decaatándose do son.

5.2b.- Plano xeral: de Uriel saltando á corda no corredor da súa casa.

5.2c.- Plano detalle: da corda no corredor da casa de Claudia.

5.2d.- Plano xeral: Claudia colle a corda e avanza polo corredor saltando con ela.

5.3a.- Primeiro plano: da cara de Claudia xirando o pescozo ao escoitar un novo ruído.

5.3b.- Plano xeral (desde detrás) de Claudia avanzando polo corredor da súa casa cara o salón.

5.3c.- Plano detalle: da man de Claudia abrindo a porta do salón para ver en pantalla a Inés

5.3d.- Plano contrapicado: de Claudia facendo a rutina.

5.4a.- Primeiro plano: da cara de Claudia xirando o pescozo ao escoitar un novo ruído.

5.4b.- Plano xeral de Victor facendo xirar o prato-piñón da bicicleta fora da súa casa.

5.4c.- Plano detalle do pe de Claudia pedaleando.

5.4c.- Plano xeral (desde detrás) de Claudia avanzando en bicicleta.

(aparece un gráfico coas virtudes da vida activa).

VESTUARIO E MAQUILLAXE:

Detalle da superheroe.

Vestimenta deportiva e materiais (casco para bicicleta...)

ESPAZO E DECORADOS:

Na casa...

IMAXE EN COMIC

TRANSICIÓN: COMIC PASA A BRANCO E NEGRO

APARECEN CERTAN MODIFICACIÓNS SOBRE O INICIALMENTE PROPOSTO PORQUE TRATAMOS DE FACER AS GRAVACIÓNS DESDE CASA (UNHA VEZ INICIADA O CONFINAMENTO).

NON DOU TEMPO A REMATAR

CALENDARIO DE GRAVACIÓNS E EDICIÓN (programado antes de coñecer a pandemia polo COVID-19)

ABRIL 2020				
Luns 13	Martes 14 14:30 a 16:00 GRAVACIÓN Secuencia 4	Mércores 15	Xoves 16 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN	Venres 17 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN
Luns 20 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 1	Martes 21 14:30 a 16:00 GRAVACIÓN Secuencia 2	Mércores 22 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 1	Xoves 23 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN	Venres 24 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN
Luns 27 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 3	Martes 28 14:30 a 16:00 GRAVACIÓN Secuencia 3	Mércores 29 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 3	Xoves 30 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN	Venres 01/05 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN
MAIO 2016				
Luns 4 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 5	Luns 5 14:30 a 16:00 GRAVACIÓN Secuencia 5	Luns 6 GRAVACIÓN Recreos e clase Secuencia 5	Luns 7 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN	Luns 8 10:10 a 10:30 12:10 A 12:30 EDICIÓN
Outros días e horas en función do ritmo de traballo.				
Data de finalización prevista da produción: 11 de maio				

