



Civica Scuola
di Teatro
Paolo Grassi

Corso e annualità: Corso 1 Recitazione 2023/2024

Materia: training fisico

Docente: Paola Bedoni

Contenuti del corso: Il corso ha l'obiettivo di potenziare il corpo e la muscolatura degli allievi attraverso esercizi di tenuta, studio della postura e dell'anatomia, tecnica addominali e potenziamento muscolatura interna.

Lo studio della catena muscolare posteriore e anteriore in riferimento alla struttura del "core" è fondamentale per il lavoro di tenuta stabile e per la prevenzione agli infortuni e si completa attraverso le tecniche di allungamento di ogni distretto muscolare.

Modalità di valutazione: l'allievo viene valutato in base all'impegno dimostrato in aula, l'attitudine allo studio del movimento e agli obiettivi fisico-muscolari raggiunti.

Disciplina, attenzione e puntualità sono valutati.

Modalità svolgimento esame (FINE CORSO // FINE MODULO):