

LICEO ARTISTICO "R.COTTINI" di TORINO

PROGRAMMA per l' IDONEITA' ALLA **CLASSE TERZA**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Programma teorico

- Sistema muscolare
- Traumatologia (principali traumi scheletrici, muscolari, cutanei occorsi durante l'attività sportiva)
- Assi e piani anatomici di riferimento, posizioni e movimenti fondamentali.
- Regolamento di pallavolo e di hitball.