



**Istituto Istruzione Superiore**

con convitto annesso

**"Ignazio e Vincenzo Florio"**

Via Mario Barresi, 26 - 91016 Erice (Casa Santa)

TEL. +39 0923 556001 - FAX +39 0923 555501

e-mail : [tpis03300r@istruzione.it](mailto:tpis03300r@istruzione.it), PEC: [tpis03300r@pec.istruzione.it](mailto:tpis03300r@pec.istruzione.it)

sito internet [www.alberghieroerice.edu.it](http://www.alberghieroerice.edu.it)



**Programma svolto per Uda interdisciplinari  
Anno scolastico 2022-23  
Disciplina Scienze Motorie e Sportive  
Classe 5 ^ Enogastronomia**

**UDA N° 1 Valorizzazione del territorio**

Il Trekking. Come fare trekking: consigli sulla tecnica e come iniziare. Trekking: un'attività adatta a tutti. Escursioni e valorizzazione del territorio. Conoscenza di alcuni percorsi di trekking nella provincia di Trapani. Esercitazioni pratiche :Trekking urbano.

**UDA N° 2 Prevenzione, salute e benessere**

Il concetto di Salute. L'importanza dell'attività fisica. I rischi della sedentarietà. Il movimento come prevenzione. Una sana alimentazione; gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici. Il fabbisogno idrico. La piramide alimentare.

**UDA N° 3 Attivambiente e lo sviluppo sostenibile**

Agenda 2030 e lo sviluppo sostenibile. Per fare sport è necessario rispettare l'ambiente che ci circonda. Quando uno sport è sostenibile. Gli sport più ecologici: Trekking; Corsa; Parkour, yoga e pilates; sport in acqua.

**UDA N° 4 il Futuro che vogliamo**

Le Scienze Motorie e le competenze di cittadinanza: Il valore delle regole." Il Fair Play" e i suoi principi. Spirito critico e capacità di giudizio. Senso di responsabilità. Collaborazione e partecipazione. La competizione come confronto.

**Erice 03/04/2023**