



IL KETTO MOVEME SETTIMANA DELLO SPORT

2-6 FEBBRAIO 2026 I.G. VITO VOLTERRA - ARICCIA

PROGRAMMA - PLESSO VILLINI

02
LUN

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI PRIME

TORNEO DI PALLA RILANCIATA 9:00-11:30

PLESSO CENTRALE - CLASSI SECONDE

IL MONDO DELLA SUBACQUEA 11:30-13:30

SESSIONE CON MAURO IPPOLITI, ISTRUTTORE DI SUBACQUEA
CLASSI SECONDE E TERZE

05
GIO

BUDO ZEN QI-GONG 8:30-12:00

SESSIONE CON CLAUDIO TERCENZI TECNICO E FORMATORE DELL'ASSOCIAZIONE
ZANSHIN DOJO CASTELLI ROMANI E CON LAURA RUBRIANTI SPECIALISTA NEL
QI GONG EDUCATIVO - TUTTE LE CLASSI

DENTRO LE OLIMPIADI 12:00-12:15

COLLEGAMENTO IN DIRETTA CON ANDREA CARDONE PREPARATORE OLIMPICO

LO SPORT OLIMPICO: ESPERIENZA E PREPARAZIONE DI UN ATLETA 12:15-13:30

INCONTRO CON DAVID PASQUALUCCI, CAMPIONE OLIMPIONICO DI TIRO
CON L'ARCO TUTTE LE CLASSI E LA VG DI TEMPESTA

03
MAR

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI SECONDE

TORNEO DI PALLA RILANCIATA 9:00-11:30

CLASSI PRIME IN CENTRALE

TORNEO DI PING PONG 9:00-11:30

CLASSI TERZE A VILLINI

QUANDO LO SPORT CAMBIA UNA VITA 12:00-13:30

DIBATTITO CON TUTTE LE CLASSI INSIEME A CIRO VELLOTTI, CHINESIOLOGO/V TRAINER

06
VEN

LO SPORT SENZA BARRIERE 9:30-10:30

PARTITA DIMOSTRATIVA DI CALCIO A5 E HOCKEY CON LA POLISPORTIVA
SOCIALE CASTELLI INSIEME ONLUS

CERIMONIA DI INAUGURAZIONE DELLA PALESTRA 10:30-11:00

PRESENZIANO IL SINDACO DI ARICCIA GIANLUCA STACCOLI E LA DIRIGENTE
SCOLASTICA MARINA PETRUCCI

OLTRE I LIMITI 11:00-12:00

TESTIMONIANZA DELL'ATLETA PARALIMPICO DIEGO GASTALDI

LAME DI LUCE: SCHERMA NON VEDENTI 12:00-13:00

DIALOGO CON ROBERTO REMOLI PRESIDENTE DELL'UNIONE ITALIANA
CIECHI DI ROMA E ASD DISABILI ROMA 2000 E ATLETI DELLA SCHERMA
NON VEDENTI

04
MER

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI TERZE

POSTURA E RIABILITAZIONE NELLO SPORT 9:00-11:00

INTERVENTO CON IL DOTT. FABIO CAIAZZO, FISIOTERAPISTA CLASSI PRIME E SECONDE

SCIENZA, NUTRIZIONE E SPORT 11:30-13:30

APPROFONDIMENTO SCIENTIFICO CON ALESSANDRO LEUTI, PROF. DI BIOCHIMICA PRESSO LA FACOLTÀ DI
MEDICINA E CHIRURGIA, CAMPUS BIO-MEDICO DI ROMA - ANDREA CIGNARELLA, PREPARATORE ATLETICO E
NICO PACE CAMPIONE INTERNAZIONALE WABBA - TUTTE LE CLASSI

GLI INCONTRI DI QUESTA GIORNATA SONO DEDICATI A TUTTI GLI ALUNNI DELLA
SECONDIRIA DI PRIMO GRADO E ALLA CLASSE VG DEL PLESSO TEMPESTA.

PROGRAMMA - PLESSO CENTRALE

02
LUN

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI PRIME

TORNEO DI PALLA RILANCIATA 9:00-11:30

PLESSO CENTRALE - CLASSI SECONDE

SPORT E ALIMENTAZIONE 8:00-10:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI TERZE

05
GIO

DISCIPLINA, RESILIENZA E PRESTAZIONE

10:00-12:00

INCONTRO CON LA CAMPIONESSA DI CROSSFIT CATALINA CHELMUS

PRIMO SOCCORSO 8:00-12:00

MODULO FORMATIVO SULLE BASI DEL PRIMO INTERVENTO - CLASSI TERZE

03
MAR

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI SECONDE

TORNEO DI PALLA RILANCIATA E PING PONG 9:00-11:30

CLASSI PRIME IN CENTRALE - CLASSI TERZE A VILLINI

IO, L'ALTRO, IL GRUPPO 11:00-14:00

INCONTRO CON CLAUDIA SALIMBENI, MENTAL COACH DELLA NAZIONALE SORDI DEDICATO ALLO SVILUPPO ALLA GESTIONE DELLE RELAZIONI E ALLE DINAMICHE DI GRUPPO NELLO SPORT.

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI TERZE

PRIMO SOCCORSO 8:00-12:00

MODULO FORMATIVO SULLE BASI DEL PRIMO INTERVENTO - CLASSI SECONDE

POSTURA E RIABILITAZIONE NELLO SPORT 9:00-14:00

INTERVENTO CON IL DOTT. CLAUDIO SECCHI, OSTEOPATÀ - TUTTE LE CLASSI

04
MER

SPORT E ALIMENTAZIONE 12:00-14:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI SECONDE

06
VEN

TORNEO DI PALLA RILANCIATA 9:00-14:00

PARTITE A CLASSI MISTE



PROGRAMMA - PLESSO FONTANA DI PAPA

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI PRIME

PRIMO SOCCORSO 8:00-14:00

PLESSO CENTRALE - CLASSI SECONDE

IO, L'ALTRO, IL GRUPPO 8:00-14:00

INCONTRO CON CLAUDIA SALIMBENI, MENTAL COACH DELLA NAZIONALE SORDI
CLASSI SECONDE E TERZE

DISCIPLINA, RESILIENZA E PRESTAZIONE 9:00-12:00

INCONTRO CON LA CAMPIONESSA DI CROSSFIT CATALINA CHELMUS - CLASSI SECONDE

ALLENARSI AL RUOLO, CRESCERE NEL GRUPPO 8:00-11:00

INCONTRO CON PREPARATORE VOLLEY SCHOOL GENZANO ADRIANO BELTRAMI - CLASSI TERZE

02
LUN

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI TERZE

SPORT E ALIMENTAZIONE 8:00-13:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO
TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI SECONDE

04
MER

DISCIPLINA, RESILIENZA E PRESTAZIONE 8:00-9:00

INCONTRO CON LA CAMPIONESSA DI CROSSFIT CATALINA CHELMUS - CLASSI PRIME

ALLENAMENTO E RESPONSABILITÀ 10:00-13:00

INCONTRO CON L'ALLENATORE DAVIDE CALABRIA E L'ATLETA MICHELE FIERRAVANTI,
TUTTE LE CLASSI.

SPORT E ALIMENTAZIONE 8:00-13:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO
TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI SECONDE E TERZE

05
GIO

MATRIX 9:00-12:00

ATTIVITÀ PRESSO IL CENTRO SPORTIVO - CLASSI SECONDE

SPORT E ALIMENTAZIONE 8:00-13:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO
TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI PRIME

PRIMO SOCCORSO 8:00-14:00

MODULO FORMATIVO SULLE BASI DEL PRIMO INTERVENTO - CLASSI TERZE

POSTURA E RIABILITAZIONE NELLO SPORT 9:00-14:00

INTERVENTO CON IL DOTT. CLAUDIO SECCHI, OSTEOPATA - CLASSI PRIME E TERZE

ALLENARSI AL RUOLO, CRESCERE NEL GRUPPO 11:00-14:00

INCONTRO CON PREPARATORE VOLLEY SCHOOL GENZANO - ADRIANO BELTRAMI CLASSI TERZE

06
VEN

POSTURA E RIABILITAZIONE NELLO SPORT 9:00-14:00

INTERVENTO CON IL DOTT. CLAUDIO SECCHI, OSTEOPATA - CLASSI PRIME E TERZE

SPORT E ALIMENTAZIONE 10:00-13:00

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA ROSATO DEDICATO AL RAPPORTO
TRA ALIMENTAZIONE, BENESSERE E ATTIVITÀ SPORTIVA - CLASSI SECONDE E TERZE

ALLENARSI AL RUOLO, CRESCERE NEL GRUPPO

11:00-14:00

INCONTRO CON PREPARATORE VOLLEY SCHOOL GENZANO ADRIANO BELTRAMI
CLASSI TERZE

LO SPORT E I SOCIAL 9:00-13:00

INCONTRO ONLINE CON YOUTUBER JPATA, DEDICATO AL RAPPORTO TRA SPORT
E SOCIAL MEDIA