

Documento	Edizione	Data (validità)
0203	01.03.2018	01.10.2018
DTTFF		

Foglio di valutazione sull'approccio allo sport e al movimento

Documento 0203 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito

Grado	Nome / Cognome
.....
Sesso	Sesso Numero d'assicurato
<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> f	756.
Anno di nascita	Unità org/cdo/scuola
.....
Impiego	
<input type="checkbox"/> Mil prof <input type="checkbox"/> Mil prof spec <input type="checkbox"/> Impiegato/a civile <input type="checkbox"/> MCT <input type="checkbox"/> Milizia	

APPROCCIO ALLO SPORT			Da compilare da parte del partecipante
Consideri l'attività fisica e sportiva che richiede un certo impegno e la fa sudare, per esempio corsa, aerobica, tennis, ciclismo a ritmo sostenuto, nuoto, altre discipline sportive, trasporto di pesi, scavare/spalare ecc.			
Domanda 1	Quanti giorni alla settimana pratica attività sportive di questo genere? → nessun valore medio, cerchiare un numero intero!	Giorni alla settimana	
Domanda 2	In media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni? → inserire solo un numero (valore medio)!	Minuti	
APPROCCIO AL MOVIMENTO			
Consideri ora l'attività fisica che le fa venire almeno un po' il fiatone, per esempio camminata veloce, gite in montagna, ballo, diversi lavori in giardino ecc.			
Domanda 3	Quanti giorni alla settimana pratica attività fisiche di questo genere? → nessun valore medio, cerchiare un numero intero!	Giorni alla settimana	
Domanda 4	In media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni? → inserire solo un numero (valore medio)!	Minuti	
Dichiarazione di consenso			
Sono d'accordo che i miei dati vengano salvati in una banca dati da parte dell'Ufficio federale dello sport. I dati sono trattati in modo confidenziale e vengono salvati esclusivamente per consentire un confronto con i propri risultati sull'arco di diversi anni.			
<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sì, firma:		

Deve essere compilato dal responsabile	
Valutazione dell'approccio allo sport e al movimento	Punti
Secondo il documento 0202, punto 4.7

