

Documento	Edizione	Data (validità)
<b>0303</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>DTTFF</i>		

## Foglio di valutazione sull'approccio allo sport e al movimento

Documento 0303 delle direttive tecniche per il test di Fitness dell'Esercito

<b>Grado</b>	<b>Nome / Cognome</b>
.....	.....
<b>Sesso</b>	<b>Sesso Numero d'assicurato</b>
<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> f	756. ....
<b>Anno di nascita</b>	<b>Unità org/cdo/scuola</b>
.....	.....
<b>Impiego</b>	
<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	

<b>APPROCCIO ALLO SPORT</b>			<b>Da compilare da parte del partecipante</b>
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.			
<b>Domanda 1</b>	Quanti giorni alla settimana pratica attività sportive di questo genere? → nessun valore medio, cerchiare un numero intero!	Giorni alla settimana .....	
<b>Domanda 2</b>	In media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni? → inserire solo un numero (valore medio)!	Minuti .....	
<b>APPROCCIO AL MOVIMENTO</b>			
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.			
<b>Domanda 3</b>	Quanti giorni alla settimana pratica attività fisiche di questo genere? → nessun valore medio, cerchiare un numero intero!	Giorni alla settimana .....	
<b>Domanda 4</b>	In media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni? → inserire solo un numero (valore medio)!	Minuti .....	
<b>Dichiarazione di consenso</b>			
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: .....		

<b>Deve essere compilato dal responsabile</b>	
Valutazione dell'approccio allo sport e al movimento	Punti
Secondo il documento 0302, punto 4.5	.....

