



Foglio di valutazione sull'approccio allo sport e al movimento

Deve essere compilato dal partecipante

Grado / cognome / nome

.....

Anno di nascita

.....

Sesso

m f

Numero d'assicurato

756.

Impiego

Mil prof

Mil prof spec

MCT

Milizia

Impiegato/a civile

Unità org/cdo/scuola:

APPROCCIO ALLO SPORT

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?

0 1 2 3 4 5 6 7
Giorni alla settimana

Domanda 2: in media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni?

..... 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?

0 1 2 3 4 5 6 7
Giorni alla settimana

Domanda 4: in media, per quanto tempo lei è attivo/a in ognuno di questi giorni?

..... minuti

⇒ **Domande 1/3: nessun valore medio, cerchiare un numero intero!**

⇒ **Domande 2/4: inserire solo un numero (valore medio)!**

VALUTAZIONE DELL'APPROCCIO ALLO SPORT E AL MOVIMENTO

Deve essere compilato dal responsabile

Punti:

Deve essere compilato dal partecipante

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.

No

Sì, firma: