

Załącznik:

- TEST SPRAWNOŚCI („fitness - test“)

TEST SPRAWNOŚCI („fitness - test“)

IMIĘ I NAZWISKO

DataGodzina

Jak z Twoją sprawnością ogólną, to jest umysłową i fizyczną? Jeśli jesteś w stanie przeprowadzić następujący test w ciągu 3 min., należysz do przeciętnej. Jeśli jesteś gotowy w ciągu 60 sekund, jesteś naprawdę sprawny.

1. Napisz swoje imię i nazwisko, dzisiejszą datę i godzinę na górze tej kartki w wyznaczonych miejscach.

2. Przeczytaj wszystkie pozostałe punkty, zanim zaczniesz działać.

3. Podkreśl wszystkie rzeczowniki w trzecim zdaniu.

4. Wstań, podejź do okna, wyjrzyj przez nie i napisz co najmniej 3 przedmioty, jakie zobaczyłaś/teś

.....

5. Skłoń głowę 1 raz na każde rozpoczęte 10 lat życia.

6. Policz bez kalkulatora: $(400 : 25) \times 2 +$

7. Wyciągnij swoje lewe ramię i podpisz się tutaj

.....

8. Spróbuj, czy możesz podnieść swoje krzesło jedną ręką:

9. Dla odprężenia zrób trzy przysiady.

10. Przeliteruj głośno swoje imię.

11. Normalnym głosem policz w jakimś obcym języku od 1 do 10.

12. Narysuj na drugiej stronie tej kartki koło i zaznacz środek.

13. Obiegnij szybko 1 raz dookoła stół, przy którym teraz pracujesz.
14. Spytaj jednego po drugim w jaki dzień się urodził, aż znajdziesz kogoś, kto wie i zapisz ten dzień tutaj
15. Jeśli nie znajdziesz nikogo, wtedy napisz dzisiejszy dzień w obcym języku.....
16. Jeśli jesteś pierwszy tak daleko, krzyknij: „Jestem pierwszy tak daleko“.
17. Jeśli nie jesteś pierwszy, krzyknij ile sekund dotąd potrzebowałeś
18. Po tym, jak wszystko przeczytałeś, nie musisz już nic robić. Napisz tylko dokładny czas zakończenia i oblicz, ile czasu czytałeś