

E 1/2	Fitnessstest
--------------	---------------------

Ansprechpartnerin: Frau Bremer

Beschreibung:

Seit 2008 wird am FDG in der gesamten Jahrgangsstufe E1/E2 ein sogenannter Fitnessstest durchgeführt. Getestet werden Einbeinstand, Rückwärtsgehen, Stand and Reach, Standweitsprung, Klimmzughang, Liegestütz, Sit ups, Pendellauf und der Cooper-Test.

Nach den Sommerferien erfolgt der Eingangstest in den Tutorengruppen, die auch durch die Tutorinnen und Tutoren begleitet werden. Der Test wird von den Sportlehrkräften sowie den Schülerinnen und Schülern der Sport LKs der Q1 sowie des 3stündigen Sportkurses betreut. Die Testergebnisse werden ausgewertet.

Im Rahmen des Sportunterrichts der E1/2 wird intensiv an der individuellen Verbesserung der Leistung gearbeitet. Am Ende der E2 wird ein Retest nach den gleichen Modalitäten wie beim ersten Test durchgeführt, dessen Ergebnisse in die Sportnote miteinfließen.