



Rathausstraße 4
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel. 02247-96 82 10
Fax: 02247-96 82 15
info@gesamtschule-nks.de
www.gesamtschule-nks.de

Neunkirchen-Seelscheid, 10.06.2020

Eingangstest für Profilwechsler der Klassen 6 und 8 in die FIT-Klasse

Liebe Schülerinnen und Schüler ,
liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

Ihr Kind möchte gerne im nächsten Schuljahr ins FIT-Profil wechseln. Um diesen Wechsel zu ermöglichen, ist es normalerweise notwendig, dass ihr Kind am Fit-Test teilnimmt. Leider können wir aufgrund der derzeitigen Hygienebestimmungen den verbindlichen Fit-Test nicht durchführen. Damit wir eine vergleichbare Beurteilungsmöglichkeit haben, soll Ihr Kind mit Ihrer Unterstützung ein **Handy-Video von ca. 1,5 bis 2 Minuten** erstellen und **bis Freitag, 31.07.20 per WhatsApp** an die folgende Mobilnummer **0157 76 37 91 89** schicken. Außerdem benötigt ihr Kind, um in das Fit-Profil wechseln zu können das DLRG Schwimmbzeichen Bronze. Dies senden Sie bitte ebenso per Whats-App Foto (bis zum 31.07.) an oben angegebene Nummer. Sollte ihr Kind das Schwimmbzeichen Bronze noch nicht besitzen oder verlegt haben, können die Kinder dies von den Bademeistern, der wieder geöffneten Schwimmbäder abnehmen und bestätigen lassen.

Inhalte des Videos bzw. Pflichtteil:

1. Stell dich kurz vor:
Name, Alter, Lieblingssportart, wie häufig , wie lange und welchen Sport machst du innerhalb einer Woche, willst du ins Fit Profil um dich zertifizieren zu lassen oder willst du am Fit-Profil Angebot der Schule teilnehmen und erkläre, warum du gerne in das Fit-Profil möchtest.
2. Schau dir das Video auf unter <https://www.youtube.com/watch?v=4myzSh8HRxo> oder informiere dich auf folgender Seite <https://www.land.nrw/de/der-motorische-test-fuer-nrw-mt1> und nimm die folgenden Übungen auf:
 - a) Sit ups (*Testaufgabe 3 aus dem oben stehenden Link*) - 20 Sekunden, wie viele du schaffst!!!
 - b) Liegestütze (*Testaufgabe 4 aus dem oben stehenden Link*) - 20 Sekunden, wie viele du schaffst!!!
 - c) seitliches Hin- und Herspringen (*Testaufgabe 5 aus dem oben stehenden Link*) - 20 Sekunden, wie viele ihr schafft!!!

Freiwilliger Teil:

1. Zeige ein Kunststück oder einen Bewegungsablauf aus deiner Lieblingssportart
2. Balanciere entweder 20 Sekunden auf selbst gewählten Gegenständen und/oder spring 20 Sekunden Seilchen ohne Zwischensprung (Vor- und/oder Rückwärts).

Nachdem die Sportfachschaft die Videos ausgewertet hat, erhalten Sie von uns eine Rückmeldung. Sollte es Ihnen in begründeten Fällen nicht möglich sein, das Video zu erstellen, versuchen wir unter den gegebenen Hygieneregeln einen vergleichbaren Test hier vor Ort durchzuführen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Gregor Schneider und Patrick Werheid

(e-mail: gregor.schneider@gesamtschule-nks.de oder patrick.werheid@gesamtschule-nks.de)



Rathausstraße 4
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel. 02247-96 82 10
Fax: 02247-96 82 15
info@gesamtschule-nks.de
www.gesamtschule-nks.de

Rektorin
Abteilungsleitung I / Klasse 5 – 7
sandra.ihlefeld-link@gesamtschule-nks.de
02247 - 968222