

Online-Trainingstagebuch – Ausdauertraining

Steckbrief

Trainingstagebuch

[Neue Einheit](#) | [Vorlagen](#) | [Import](#)

[Übersicht](#) | [Jahresansicht](#) | [Monatsansicht](#) | [Wochenansicht](#) | [Auswertung](#)

« Oktober 2009
November 2009
Dezember 2009 »

Filter: Sportarten (alle) ▾ Bereiche (alle) ▾ Strecken (alle) ▾ Material (alle) ▾

Trainingseinheiten: 4 ↑
 Zeit: 02:25:38 Stunden ↑
 Kilometer: 26.72 km ↑

Wochen

Woche	Anzahl	Dauer	Distanz	
KW 47, 2009	1	0.45 Std.	6.50 km	
KW 48, 2009	3	1.98 Std.	20.22 km	

Trainingseinheiten

<input type="checkbox"/>	Datum ▾	Dauer	Herzfreq. Ø	Distanz	Strecke	Sportart	Bereich		
<input type="checkbox"/>	Sa. 21.11.09	00:27:00		6.50 km	Langenthaler Stadtlauf	Laufen ↕	Wettkampf Laufen		
<input type="checkbox"/>	Mo. 23.11.09	00:40:00		6.61 km	St. Gallen - kl. Stadtrunde	Laufen ↕	Ausdauertraining		
<input type="checkbox"/>	Mi. 25.11.09	00:55:00		8.05 km	Basel - Bot. Garten / St. Jakobspark	Laufen ↕	Ausdauertraining		
<input type="checkbox"/>	Sa. 28.11.09	00:23:38		5.56 km	Basler Stadtlauf	Laufen ↕	Wettkampf Laufen		

↑ Ausgewählte: ▾

Lernbereich

Information / Kommunikation

Fachbereich

Sport

Grobziel (ICT)

Medien zur Beschaffung von Informationen und als Kommunikationsmittel für den Informationsaustausch anwenden.

Grobziel (Fachbereich Sport)

Leistungsfortschritte auswerten und interpretieren

Die Fertigkeiten des Laufens im Training und im Wettkampf anwenden

Autor / Autorenteam	Ilona Stucki und Rahel Zimmermann
ICT-Voraussetzungen	Umgang mit dem Browser, Selbständiges Blog führen

Software	Standard-Browser
Zeitbedarf	1 - 2 Lektionen: 1 Lektion (Einführung) + 1 Lektion (Auswertung), begleitend zur Lektionsreihe Ausdauer
Zielsetzung	Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren ihren Leistungsfortschritt und ihre Trainingsintensität auf dem Portal www.trainingstagebuch.org
Einführung Umsetzung Reflexion	Einführung Die Schülerinnen und Schüler werden in die Funktionsweise der Homepage www.trainingstagebuch.org eingeführt. (Login) Umsetzung Über eine Lektionsreihe trainieren die Schülerinnen und Schüler zum Teil selbstständig ihre Ausdauer und dokumentieren diese Trainingseinheiten fortlaufend im Trainingstagebuch. Reflexion Die Einträge werden von der Lehrperson kommentiert und bewertet. Je nach Bedarf können auch Mitschülerinnen und Mitschüler eingeladen werden und sich gegenseitig kommentieren.
Zusatzmaterial	Zusatzseite (www.gpsies.com) um Laufrouen zu erfassen und berechnen (freiwillig)
Bemerkungen	

Online-Trainingstagebuch - Ausdauertraining

Beschreibung der Lektionsreihe

Lektion	Sozialform Arbeitsform	Durchführung, Ablauf der Lektionen	Medien Material
1.Woche 1 Lektion Informatik	K EA	Einführung www.trainingstagebuch.org: <ul style="list-style-type: none"> - Erstellen eines persönlichen Login - Zugriffsberechtigung einstellen: <i>Meine Motivatoren</i> und <i>Meine Athleten</i> hinzufügen. - Persönliche Einstellungen (körperliche Verfassung, Ziele etc.) bearbeiten - Trainingsplan gemäss Sport-Stundenplan erfassen. - Neue Trainingseinheit probeweise erfassen. - Weitere Funktionen der Seite kennenlernen und Verknüpfung mit der Seite www.gpsies.com herstellen. 	Beamer, Computer
2.Woche 2 Lektionen Sport	K PA EA	Laufschulung Musikeinlaufen (inkl. Koordinations-, Kräftigungs- & Dehnenteil) Pulsmessungen, vor und nach einem 5 min. Lauf. Laufschulung Einführung (Atmung, Körperhaltung, Fussbewegung, gleichmässiges & rhythmisches Laufen, Kräftigung). HA: <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges messen des Ruhepuls - Gewichtsmessung - Selbständiges Lauftraining 2x oder 1x Krafttraining und 1x Lauftraining Eintrag ins trainingstagebuch.org : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tägliche Körperliche & Psychische Verfassung (Gemütslage, Gewicht, Puls etc.) 2. Eintragung der Trainings + gemessene Pulsdaten 3. Zielsetzungen 	Turnhalle
Informatik		Zu Beginn des Informatikunterrichts kurze Fragen und Probleme zum Online-Trainingstagebuch besprechen.	

<p>3.Woche</p> <p>2 Lektionen</p> <p>Sport</p>	<p>K</p> <p>PA</p> <p>GA</p> <p>EA</p>	<p>Inlineskating</p> <p>Reflexion / Fragen beantworten zum Online-Trainingstagebuch</p> <p>Gemeinsames Einlaufen mit Repetitionselementen der Laufschulung</p> <p>Pulsmessung, vor und nach einem 5 min. Lauf.</p> <p>Inline-Tour:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensive Schnellkraft-Spiele - Theorie des Windschattenfahrens - Intervall Training <p>HA: Bleiben dieselben wie in der vorderen Woche.</p>	<p>Inlines</p>
<p>½ - 1</p> <p>Lektion</p> <p>Informatik / Sport</p>	<p>K</p> <p>PA</p>	<p>Vertiefung www.trainingstagebuch.org:</p> <p>Intensive Besprechung des Verlaufs des Trainingstagebuch.</p> <p>Trainingsplanung ergänzen und erweitern.</p> <p>Auswertungsmöglichkeiten aufzeigen.</p> <p>Ev. mit einer Excel-Übung verbinden.</p>	<p>Beamer, Computer</p>
<p>4.Woche</p> <p>2 Lektionen</p> <p>Sport</p> <p>Informatik</p>	<p>K</p> <p>EA</p> <p>PA</p>	<p>Orientierungslaufen & Lauftest:</p> <p>Gemeinsames Einlaufen mit einem Kräftigungs-, Dehn- und Koordinations- teil.</p> <p>Coopertest – formative LK: 12 min Lauf mit einem Vergleich mit einer Alters- & Leistungsvergleich – Tabelle. Mit Pulsmessung vor und nach dem Lauf.</p> <p>Orientierungslauf: Schmetterlings- und Stern-OL formen durchführen. Ziel dabei ist ein konstanter Dauerlauf.</p> <p>HA: Bleiben dieselben wie in den vorderen Wochen.</p> <p>Zu Beginn des Informatikunterrichts kurze Fragen und Probleme zum Online-Trainingstagebuch besprechen.</p>	<p>OL Material</p> <p>Cooper-tabelle</p>
<p>5.Woche</p> <p>2 Lektionen</p> <p>Sport</p> <p>Informatik</p>	<p>K</p> <p>PA</p> <p>GA</p>	<p>Triathlon:</p> <p>Gemeinsames Einlaufen mit einem Kräftigungs-, Dehn- und Koordinations- teil.</p> <p>Pulsmessungen, vor und nach einem 5 min. Lauf.</p> <p>Triathlon mit den Disziplinen Laufen – OL – Inlines (oder Velo).</p> <p>➔ Summative Lernkontrolle</p> <p>HA: Bleiben dieselben wie in den vorderen Wochen.</p> <p>Zu Beginn des Informatikunterrichts kurze Fragen und Probleme zum Online-Trainingstagebuch besprechen.</p>	<p>Inlines, OL Material</p>

<p>6.Woche</p> <p>1 Lektion</p> <p>Sport</p>	<p>K</p>	<p>Wettkampf:</p> <p>Gemeinsame Teilnahme an einem Strassenlauf</p> <p>Eigenes Laufzeitziel setzen.</p> <p>Mit Pulsmessung.</p>	
<p>1 Lektion</p> <p>Informatik</p>	<p>K/EA</p> <p>EA</p>	<p>Abschluss Online-Trainingstagebuch:</p> <p>Auswertung der gesamten Trainingseinheiten.</p> <p>Zielsetzungen überprüfen und auswerten.</p> <p>Schlussbericht verfassen mit dem Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grafk der Trainingsübersicht / Trainingsauswertung - Zielformulierung und Auswertung - Psychische und Physische Änderungen - Positive und negative Erfahrungen / Eindrücke <p>Freiwillig: neuen selbständigen Trainingsplan verfassen.</p>	

K = Arbeit mit der ganzen Klasse, GA = Gruppenarbeit mit Anzahl Personen, PA = Partnerarbeit, EA = Einzelarbeit

Online-Trainingstagebuch

Auftrag

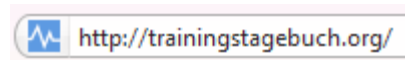
Erstelle dein persönliches Online – Trainingstagebuch und führe während 6 Wochen regelmässig Tagebuch über deine Trainingseinheiten (gemäss Aufträge der Lehrperson).

Methode

Während dem Sportunterrichts und in deiner Freizeit absolvierst du mehrere verschiedene Trainingseinheiten. Unterscheide die einzelnen Trainings nach Sportart und Intensität und halte dies in deinem Trainingstagebuch fest. Dein physischer sowie auch psychischer Zustand wird ebenfalls dokumentiert.

Anleitung

1. Öffne das Portal:



2. Erstelle dein persönliches Login. Drücke auf der rechten Bildseite auf das Feld um sich neu zu registrieren.



Benutzername (Nickname):

Kennwort:

Kennwort erneut eingeben:

E-Mail Adresse:
Wir mögen auch keir

AGB akzeptiert: d)

Registrierte dich:

- a) Gib deinen Benutzernamen an (deinen Vornamen)
- b) Erfinde ein Passwort und bestätige dies nochmals
- c) Gib deine E-Mail Adresse an (Schuladresse)
- d) Setze ein Häkchen bei den Benutzungsbedingungen AGB
- e) Drücke den „Registrieren“ Button

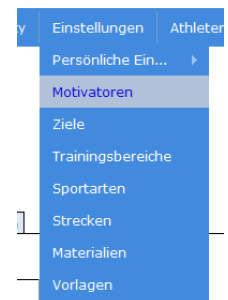
3. Motivatoren hinzufügen:

Gehe in der Menu-Leiste auf Einstellungen → Motivatoren

Gib im Suchfeld den Namen deiner Sportlehrperson ein und füge sie/ihn als Motivator dazu.

Du kannst auch noch deine Mitschülerinnen und Mitschüler als Motivatoren angeben.

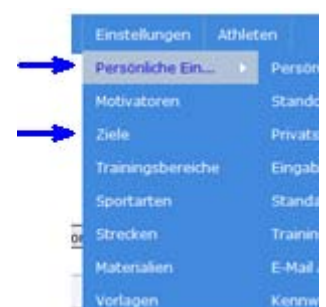
Dadurch erhalten sie Zugriff auf deine Ansichten und können deine Trainingseinheiten kommentieren und mitverfolgen.



4. Persönliche Angaben:

Gehe in der Menu-Leiste auf Einstellungen → Persönliche Einstellungen → Persönliche Daten

Fülle alle gewünschten Felder aus.



Gehe in den Bereich Ziele:

Drücke auf den Button „Neues Ziel festlegen“ und erstelle Ziele, gemäss dem Auftrag der Sportlektion (kurzfristige Ziele für die nächste Lektion & langfristige Ziele für die gesamte Lektionsreihe)

5. Trainingsplanung:

Gehe in der Menu-Leiste auf Trainingsplan → Einheit planen

Erstelle die Trainingsplanung nach den Vorgaben des Sportsunterrichtsauftrags.

6. Trainingseinheiten erfassen:

Gehe in der Menu-Leiste auf Trainingstagebuch → Neue Einheit → Anlegen

Lege probeweise eine neue Trainingseinheit an, damit du sicher weisst, wie es funktioniert. Du musst im Verlauf dieser 6 Wochen selbständig Einheiten erfassen können.

Anschliessend kannst du die erfundene Trainingseinheit wieder löschen.


7. Führe nun in den folgenden 6 Wochen regelmässig dein Trainingstagebuch im Internet.

Erweiterte Möglichkeiten

Bei Ausdauertrainings bei denen du eine Strecke zurückgelegt hast, kannst du diese Strecke im Internet auf einer Karte virtuell einzeichnen. Somit wird die Länge deiner gezeichneten Route automatisch berechnet.

Diese Seite kannst du auch mit der [trainingstagebuch.org](http://www.gpsies.com/editTrack.do) Seite verknüpfen. Dadurch werden dir die Streckendaten direkt ins Online-Trainingstagebuch übertragen.

<http://www.gpsies.com/editTrack.do>

 **Tipp:** Frage bei der Lehrperson nach um eine genauere Anleitung zu erhalten.