



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kenntnisse Ausdauer
Kompetenz	Kenntnisse über Ausdauer und Ausdauertraining haben
Niveau C	Ich kann mein Ausdauertraining selbständig planen und reflektieren.



Ausdauertraining planen

Aufgabe und Durchführung

Das persönliche Ausdauertraining selbständig planen. Den Trainingsplan (z.B. Wochenplan) schriftlich festhalten und die durchgeführten Trainings dokumentieren. Den Trainingsprozess und insbesondere den Trainingsplan nach frühestens 4 Wochen Trainingsdurchführung reflektieren.

Bewertung/ Anforderung

Abgabe eines Trainingsplans und/oder einer Trainingsdokumentation des persönlichen Ausdauertrainings:

Im Trainingsplan / in der Trainingsdokumentation sind folgende Angaben enthalten:

- 2-3 Trainings pro Woche
- Dauer der einzelnen Trainings
- Reflexion des Trainingsprozesses und Beurteilung des Trainingsplans (zwingend Stellungnahme zum Trainingsplan, z.B. ... hat sich bewährt, ... würde ich ändern, ...)

Für die Erfüllung des Tests nicht zwingend (aber sinnvoll):

- Intensität des Trainings (Angabe von Pulswerten oder Beschreibung der Intensität (‚ziemlich stark‘, ‚stark‘ oder ‚leicht‘, ‚mittel‘, ‚hart‘))
- Verschiedene Ausdauersportarten sind einbezogen

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Schüler/-innen

«Stelle für dich einen persönlichen Trainingsplan für dein Ausdauertraining zusammen. Entwerfe einen Wochenplan, indem du deinen Stundenplan, deinen Schulweg und die Bewegungsaktivitäten in der Schule und in der Freizeit berücksichtigst. In deinem Trainingsplan musst du Angaben zur Trainingshäufigkeit, -dauer und möglichst auch zur Intensität (Pulswerte oder Angaben zur Belastung wie ‚ziemlich stark‘ oder ‚stark‘) machen. Sinnvoll ist das Einbeziehen von verschiedenen Ausdauersportarten. Am Besten führst du ein Trainingstagebuch.»

Aufbau

-

Material

Vorlage Trainingshandbuch

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 4.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bmsportverlag.ch. S. 17.
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 54ff

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Für jede Schülerin/ jeden Schüler individuell
Organisation	Jede Schülerin/ jeder Schüler gestaltet, unter Berücksichtigung der oben aufgeführten Punkte, seinen eigenen Trainingsplan bzw. Trainingstagebuch.
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-

Trainingstagebuch von:Wochennummer:

Datum, von:bis:

Geplante Intensität dieser Woche: leicht mittel hart

Geplante Einheiten dieser Woche:

Sportart	Dauer [min]	Intensität [leicht, mittel, hart]	Erholung	Motivation
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				
TOTAL				

Spezielles: