

Möglicher Prompt für die KI-basierte App

Um der KI-basierten App die notwendigen Informationen zu geben, könnte die Gruppe folgenden Prompt verwenden:

Person:

17-jährige Schülerin, Leistungskurs Sport

Aufgabe:

Erstellung eines Trainingsplans für einen 3000m-Lauf

Arbeitsschritte:

Analyse der aktuellen Leistungsfähigkeit (3000m-Laufzeit)

Festlegung von Zwischenzielen

Erstellung eines Trainingsplans über acht Wochen mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche

Berücksichtigung von Grundlagenausdauer, Tempohärte und spezifischer Ausdauer

Integration von Ruhetagen zur Regeneration

Kontext:

Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung

Ziel:

Erreichen von 14 Notenpunkten im 3000m-Lauf

Format:

Tabellarischer Trainingsplan mit Angabe von Dauer, Pause, Intensität (in Prozent der maximalen Herzfrequenz) und Umfang für jede Trainingseinheit.