

## Studienplan der Fächer

- **Geowissenschaften**
- **Mathematik / Informatik**
- **Naturwissenschaften**
- **Sport- und Bewegungswissenschaften**

für Studierende der Philosophischen Fakultät und der Theologischen Fakultät, zum Erwerb des Bachelor of Arts für den Unterricht auf der Sekundarstufe I (BA\_SI)

## **Sport- und Bewegungswissenschaften**

Angenommen von der Math.-Natw. Fakultät am 26. Mai 2008  
Revidierte Version vom 29. Mai 2017

## 2.4 Sport- und Bewegungswissenschaften

[Version 2007, Unterrichtseinheiten: BASI-SP.9301]

Die wissenschaftliche und praktisch-methodische Ausbildung umfasst 50 ECTS-Kreditpunkte und dauert 6 Semester.

### 2.4.1 Ausbildungskonzept

Das Studium untersucht den Einfluss der Bewegung und des Sports auf den Körper und die Gesundheit, auf die Psyche und das Sozialleben des Menschen. Die Bewegung wird dabei zum Instrument der Fachleute des Gesundheitswesens, der Ausbildung von Jugendlichen, des Freizeit- und Leistungssports.

Die wissenschaftliche Ausbildung beinhaltet folgende Fächer: deskriptive Anatomie, Biomechanik, Ernährungslehre, Neurophysiologie und Bewegungslernen, Sportphysiologie und Trainingslehre, Sportpsychologie, Sportsoziologie, Traumatologie und Prävention im Sport.

Die praktisch-methodische Ausbildung setzt sich aus verschiedenen Bewegungsbereichen zusammen: Mannschaftssportarten und Spiele, körperliche Ausdrucksformen, Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmsport, Schneesport und Outdoor Aktivitäten.

Die fachdidaktische Ausbildung umfasst: Das Studium der wichtigsten pädagogischen Interventionen, die Grundlagen der sportartspezifischen Fachdidaktik, die Kenntnis der verschiedenen Reglemente und die Bereiche Prävention und Sicherheit.

### 2.4.2 Einschreibung

Die Anmeldung hat bei der Dienststelle für Zulassung und Einschreibung oder beim Dekanat der jeweiligen Fakultät unter Einhaltung der Anmeldefrist zu erfolgen. Diese Einschreibung ist vorerst **provisorisch** und wird erst nach bestandenem Test der physischen und motorischen Fähigkeiten sowie mit dem Nachweis eines guten Gesundheitszustandes **definitiv**.

#### 2.4.2.1 Test der physischen und motorischen Fähigkeiten

Studierende mit Sport als Zusatzfach sind verpflichtet, einen Eintrittstest zu absolvieren, der ihre physischen und motorischen Fähigkeiten prüft (<http://www.unifr.ch/ssm/de/studies/acces/test-physiques>). Das Bestehen dieses Tests ist eine Bedingung, um definitiv zu diesem Studiengang zugelassen zu werden.

Aufgrund begrenzter Kapazitäten der Sporeinrichtungen ist die Anzahl der Studienanfänger auf 50 pro Jahr festgelegt. Falls die Anzahl der KandidatInnen mit bestandenem Eignungstest die Anzahl der verfügbaren Studienplätze übersteigt, werden die Studienplätze gemäss der kantonalen Verordnung (<http://www.unifr.ch/rectorat/reglements/pdf/45164d.pdf>) in der Reihenfolge ihrer Testergebnisse zugewiesen.

#### 2.4.2.2 Gesundheitszustand

Bei einem persönlichen Gespräch mit dem Studienberater werden die Studierenden über die Anforderungen dieser Studiengänge informiert. Die Studierenden müssen ihren guten Gesundheitszustand bezeugen und ein ärztliches Zeugnis vorlegen.

## 2.4.3 Unterrichtseinheiten (UE)

### 2.4.3.1 Obligatorisches Programm (37 ECTS)

| Code  | Unterrichtseinheit                                 | Sem.          | tot. Std. | ECTS      |
|---|--|---------------|-----------|-----------|
| <b>Wissenschaftliche Ausbildung</b>         |  |               |           |           |
| SP.0600                                     | Sportpsychologie (Vorlesung)                       | HS            | 28        | 3         |
| SP.0610                                     | Sportphysiologie (Vorlesung)                       | HS            | 28        | 3         |
| SP.0613                                     | Sportphysiologie (Workshop)                        | HS            | 14        | 2         |
| PY.0623                                     | Neurophysiologische Grundlagen                     | HS            | 6         | 1         |
| SP.0700                                     | Bewegungslernen I (Vorlesung)                      | HS            | 28        | 3         |
| SP.0710                                     | Trainingslehre I (Vorlesung)                       | HS            | 28        | 3         |
| SP.0770                                     | Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Vorlesung) | FS            | 28        | 3         |
| SP.0772                                     | Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Workshop)  | FS            | 14        | 2         |
|   |  |               |           | <b>20</b> |
| <b>Praktisch-methodologische Ausbildung</b> |  |               |           |           |
| SP.0780                                     | Grundlagen Spiele *                                | HS            | 14        | 1         |
| SP.0788                                     | Sicherheitsaspekte des Sportes                     | FS            | 28        | 2         |
| SP.0810                                     | Zeitgenössischer Tanz I                            | HS/FS         | 28        | 2         |
| SP.0812                                     | Geräteturnen I                                     | HS            | 28        | 1         |
| SP.0813                                     | Geräteturnen II *                                  | FS            | 28        | 2         |
| SP.0825                                     | Schwimmen I  | HS            | 28        | 1         |
| SP.0821                                     | Schwimmen II * §§                                  | FS            | 28        | 2         |
| SP.0831                                     | Leichtathletik I                                   | HS            | 28        | 1         |
| SP.0832                                     | Leichtathletik II                                  | FS            | 28        | 2         |
| SP.0851                                     | Fitness mit Musik I                                | HS            | 28        | 1         |
| SP.0834                                     | Ski alpin  |               |           |           |
|   | oder   | ausserh. Sem. | 7 Tage    | 2         |
| SP.0836                                     | Snowboard  |               |           |           |
|   |  |               |           | <b>17</b> |
| SP.0784                                     | Grundlagen Schneesport §                           | HS            | 14        | 1         |

\* Unterrichtseinheiten (5 ECTS): Integrierte Fachdidaktik (fachwissenschaftlich).

§ Diese UE muss erfolgreich abgeschlossen werden, um die J+S-Anerkennung Ski alpin oder Snowboard zu erhalten. Einschreibung ausserhalb des Studienplans.

§§ Um an der Prüfung der Unterrichtseinheit SP.0821 teilzunehmen wird der Besitz des Rettungsschwimmbrevets I der SLRG oder das „Brevet plus pool“ vorausgesetzt.

### 2.4.3.3 Unterrichtseinheiten zur Auswahl (10 ECTS)

Die Studierenden wählen aus dem untenstehenden Angebot **10 ECTS-Kreditpunkte** aus.

| Code  | Unterrichtseinheit                    | Sem.  | tot. Std. | ECTS |
|---|---------------------------------------|-------|-----------|------|
| <b>Praktisch-methodologische Ausbildung</b> |                                       |       |           |      |
| SP.0800                                     | Badminton                             | HS    | 28        | 2    |
| SP.0801                                     | Basketball I                          | HS    | 28        | 1    |
| SP.0807                                     | Basketball II                         | FS    | 28        | 2    |
| SP.0803                                     | Fussball                              | FS    | 28        | 2    |
| SP.0808                                     | Futsal                                | HS    | 28        | 2    |
| SP.0809                                     | Handball                              | FS    | 28        | 2    |
| SP.0816                                     | Eislaufen und Einführung im Eishockey | HS    | 28        | 2    |
| SP.0806                                     | Eishockey und Eislaufen               | HS    | 28        | 2    |
| SP.0838                                     | Spiele anderer Kulturen               | FS    | 28        | 2    |
| SP.0802                                     | Uni-Hockey                            | FS    | 28        | 2    |
| SP.0804                                     | Volleyball I                          | HS    | 28        | 1    |
| SP.0805                                     | Volleyball II                         | FS    | 28        | 2    |
| SP.0819                                     | Populärer Tanz I                      | HS/FS | 28        | 2    |
| SP.0833                                     | Orientierungslauf                     | FS    | 28        | 2    |

|   |  |               |        |   |
|---|--|---------------|--------|---|
| SM.0002   | MHW I (Magglinger Hochschulwochen I) § | ausserh. Sem. | 5 Tage | 2 |
| § MHW I ist eine UE, die ausserhalb der Semester durch die Eidg. Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) organisiert wird. |  |               |        |   |

#### 2.4.3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

| Code | Unterrichtseinheit | Semester | tot.Std. | ECTS     |
|------|--------------------|----------|----------|----------|
| –    | Fachdidaktik Sport |          |          | 3        |
|      |                    |          |          | <b>3</b> |

### 2.4.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten

#### 2.4.4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

- Die Vorlesung *Sportphysiologie* behandelt das neuromuskuläre System sowie die Hauptfaktoren der Kraftentwicklung, des Energiestoffwechsels und der Hormonregulierung, des Herzkreislauf- und Atemsystems, und erörtert ihre Anpassung an die Übung und das Training.
- In Bezug auf die Regulationsmechanismen befasst sich die Vorlesung *Neurophysiologische Grundlagen* hauptsächlich mit grossen Funktionssystemen des menschlichen Körpers.
- In der Vorlesung *Funktionelle Anatomie, sportspezifisch* wird speziell das Zusammenspiel (Beweglichkeit – Stabilität – Einwirkung von Kräften) der beanspruchten Körpereinheiten bei der Ausführung von Bewegungsaufgaben untersucht.
- Die *Sportpsychologie* behandelt die Motivationsdeterminanten der Leistung sowie den Einfluss von emotionalen Faktoren auf die Leistung. Das Ziel ist, theoretische Grundlagen zu liefern, um den Ursprung des Verhaltens besser zu verstehen (Bedürfnisse, Wünsche, Ziele). Des Weiteren werden eventuelle Motivations- und/oder Gefühlshindernisse für das Lernen und die Leistung identifiziert und behandelt.
- Das *Bewegungslernen I und II* behandelt vor allem verschiedene Kategorien und Strategien des Lernens, verschiedene typische Verhaltensmuster angesichts neuer Situationen im Sport und untersucht Faktoren, die das Bewegungslernen beeinflussen; im Weiteren werden Feedback, Modellfunktion, Prozesse der Informationsverarbeitung, Formen, die das Lernen erleichtern, Methodenwahl und Interventionsmomente thematisiert.
- Die *Trainingslehre I* untersucht die beeinflussenden Faktoren der Leistung, um das Training optimal planen zu können.

#### 2.4.4.2 Praktisch-methodische Ausbildung

**Kurse mit praktischen Arbeiten** sind auf das Studium und die Ausübung von Bewegungs- und Sportaktivitäten aus den verschiedenen Bewegungsbereichen ausgerichtet.

Die wichtigsten Lernziele sind:

- Entwicklung der Beziehung zu sich selbst, den Andern und zur Umwelt durch den Sport
- Analyse der motorischen Fähigkeiten anhand von Konzepten und Analysemodellen
- Erwerb technischer, taktischer, sozialer und persönlicher Kompetenzen in sportlichen Aktivitäten
- Kenntnis der Reglemente, Präventions- und Sicherheitsmassnahmen für die Sportpraxis

Für jede UE ist eine detaillierte Beschreibung, insbesondere der Lernziele, verfügbar unter GestEns (<http://www.unifr.ch/science/gestens>).

### 2.4.5 Evaluation der Unterrichtseinheiten

Die Bedingungen für die Bewertung der UE nach Studienbereich sind im Anhang beschrieben. S. Anhänge der Sport- und Bewegungswissenschaften und der Medizin.

Die Einschreibung für die Prüfungen erfolgt elektronisch über den Link „Verbindung Studierende“ <http://www.unifr.ch/science/gestens>. Im Laufe des akademischen Jahres 2017/2018 wird ein neues Studierendenportal zur Verfügung gestellt.