

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.-Nat. und Med. Fakultät am 26.05.2008
Revidierte Version vom 28.05.2018

2.4 Sport- und Bewegungswissenschaften

[Version 2018, Unterrichteinheiten: PV-SSP.0000014]

Die wissenschaftliche und praktisch-methodische Ausbildung umfasst 70 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 müssen einen Eintrittstest 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 Sporteinrichtungen 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 (61 ECTS).

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot. Std.	ECTS
Wissenschaftliche Ausbildung				
PY.0623	Neurophysiologische Grundlagen	HS	6	1
SP.0600	Sportpsychologie (Vorlesung) *	HS	28	3
SP.0610	Sportphysiologie (Vorlesung)	HS	28	3
SP.0613 #	Sportphysiologie (Workshop)	HS	14	2
SP.0640	Einführung in die Sportpädagogik *	HS	28	3
SP.0700	Bewegungslernen I (Vorlesung)	HS	28	3
SP.0702	Bewegungslernen I (Seminar) **	FS	28	3
SP.0710	Trainingslehre I (Vorlesung)	HS	28	3
SP.0712	Trainingslehre I (Seminar) **	FS	28	3
SP.0740	Sportsoziologie *	FS	28	3
SP.0751	Traumatologie und Prävention im Sport	HS	28	3
SP.0760	Biomechanik der Bewegung I (Vorlesung)	FS	28	3
SP.0770	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Vorlesung)	FS	28	3
SP.0772	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Workshop)	FS	14	2
				29
Praktisch-methodologische Ausbildung				
SM.0002	MHW I (Magglinger Hochschulwochen I) §	ausserh. Sem.	5 Tage	2
SP.0780 #	Grundlagen Spiele	HS	14	1
SP.0788	Sicherheitsaspekte des Sportes	FS	28	2
SP.0789	Grundlagen Schneesport	SA	14	1
SP.0801	Basketball I	SA	28	1
SP.0807	Basketball II	SP	28	2
SP.0804	Volleyball I	SA	28	1
SP.0805	Volleyball II	SP	28	2
SP.0810	Zeitgenössischer Tanz I oder	HS/FS	28	2
SP.0819	Populärer Tanz I			
SP.0812	Geräteturnen I	HS	28	1
SP.0813 #	Geräteturnen II	FS	28	2
SP.0816	Eislaufen und Eishockey Einleitung	HS	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.0834	Ski alpin §§§	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0836	Snowboard §§§	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0837	Ski de fond §§§	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0851	Fitness mit Musik I	HS	28	1
SP.0852	Fitness mit Musik II	FS	28	2
				32

* Die Studierenden wählen eine von drei Vorlesungen.

** Die Studierenden wählen eines von zwei Seminaren.

Die Lehrveranstaltung enthält den fachdidaktischen Teil

§ *MHWI* ist eine obligatorische UE ausserhalb des Semesters an der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen (EHSM).

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

§§§ Die Studierenden wählen 2 von 3 Aktivitäten (*Ski alpin*, *Snowboard*, *Langlauf*) als obligatorische UE für das LDS I.

2.4.3.3 Unterrichtseinheiten zur Auswahl (6 ECTS)

Die Studierenden wählen aus dem untenstehenden Angebot **6 ECTS-Kreditpunkte** aus. Dabei wird ihnen empfohlen, Lehrveranstaltungen aus verschiedenen Betätigungsfeldern zu wählen.

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot. Std.	ECTS
Praktisch-methodologische Ausbildung				
SP.0800	Badminton	HS	28	2
SP.0802	Uni-Hockey	FS	28	2
SP.0803	Fussball §	FS	28	2
SP.0808	Futsal §	HS	28	2
SP.0809	Handball	FS	28	2
SP.0814	Sportklettern	FS	28	2
SP.0838	Spiele anderer Kulturen	FS	28	2
SP.0810	Zeitgenössischer Tanz I	HS/FS	28	2
SP.0819	Populärer Tanz I	HS/FS	28	2
SP.0833	Orientierungslauf	FS	28	2
SP.0835	Skitouren	ausserh. Sem. 7 Tage		2
SP.0844	Triathlon	ausserh. Sem. 7 Tage		2
SP.0846	Trekking	ausserh. Sem. 7 Tage		2
SP.0854	Judo	HS	28	2
SP.0855	Inline-skating	FS	28	2
				6

§ Die Studierenden können nur eine der beiden Lehrveranstaltungen SP.0803 und SP.0808 für die 6 ECTS-Kreditpunkte nach Wahl anrechnen lassen.

2.4.3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot. Std.	ECTS
L24.003	Fachdidaktik Sport			<u>3</u>
				3

2.4.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten

2.4.4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

- In Bezug auf die Regulationsmechanismen befasst sich die Vorlesung *Neurophysiologische Grundlagen* (PY.0623) hauptsächlich mit grossen Funktionssystemen des menschlichen Körpers.
- Die Vorlesung *Sportphysiologie* (SP.0600) 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.
- Die *Sportpsychologie* (SP.0610) 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.
- Die Sportpädagogik behandelt die Beziehung zwischen der körperlichen und sportlichen Aktivität und der Erziehung. Der Kurs *Einführung in die Sportpädagogik* (SP.0640) bietet die theoretischen Grundlagen der Erziehung im und durch den Sport. Er bedient sich der Theorien der Erziehungswissenschaften, um geeignete und angepasste Methoden für den Sportunterricht zu entwickeln.
- Die *Lerntheorie und das Bewegungslernen I* (SP.0700) behandelt verschiedene Kategorien, Strömungen, Stadien und Strategien des Lernens, setzt sich mit verschiedenen individual-typischen Verhaltensmustern angesichts neuer Situationen im Sport auseinander und untersucht Faktoren, die das Bewegungslernen beeinflussen.

- Die *Trainingslehre I* (SP.0710) wendet sich den grundlegenden Parametern des Leistungssports zu, um das Training allgemein planen zu können.
- Die *Sportsoziologie* (SP.0740) behandelt den Sport unter dem Blickwinkel seiner identitätsstiftenden Funktion, beleuchtet verschiedene Sportarten im Zusammenhang mit verschiedenen sozialen Schichten, betrachtet die historische Entwicklung des Spiels im Sport, untersucht Werte und Ideologien von Jugendorganisationen, handelt von Sportidealen und Doping, von modernen und sogenannten Fun-Sportarten, von interkulturellen Differenzen im Sport, von sportlichen Vorbildern und von Sport im Kontext unserer Zivilisation.
- Die Vorlesung in *Traumatologie und Prävention im Sport* (SP.0751) erforscht einerseits die hauptsächlichlichen Sportverletzungen, ihre Ursachen und angemessenen Behandlungen (inklusive Notfalleingriffe), andererseits versucht sie, das Präventions- und die Sicherheitsdenken im Sportunterricht zu fördern und in den verschiedenen Handlungsfeldern umzusetzen.
- Die Vorlesung *Biomechanik der Bewegung I* (SP.0760) befasst sich mit den Grundlagen der Disziplin angesichts der komplexen motorischen Fertigkeiten in den verschiedenen aktuellen Sportarten. Basiskonzepte der Physik werden nach Bedarf eingebaut.
- Die Vorlesung *Funktionelle Anatomie (sportspezifisch)* (SP.0770) beschäftigt sich mit dem Studium der Körperfunktionen (Flexibilität – Stabilität – Einschränkungen), die bei der Ausführung von Bewegungsaufgaben zum Tragen kommen.

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 im Vorlesungsverzeichnis (<http://www.unifr.ch/timetable>).

2.4.5 Bewertung der Unterrichtseinheiten

Die Bedingungen für die Bewertung der UE sind in den Anhängen zu den Studienplänen beschrieben. Siehe Anhänge der Sport- und Bewegungswissenschaften und der Medizin.

Die Einschreibung für die Prüfungen erfolgt elektronisch über das Studierendenportal MyUniFR (<https://my.unifr.ch/>).