

Studienplan für den Erwerb des

Bachelor für den Unterricht auf der Sekundarstufe I

- Geowissenschaften
- Mathematik
- Medien und Informatik
- Naturwissenschaften
- Sport- und Bewegungswissenschaften

Sport- und Bewegungswissenschaften

Angenommen von der Math.-Nat. und Med. Fakultät am 30.05.2022
Revidierte Version vom 14.04.2025

Sport- und Bewegungswissenschaften (SBW)

[Version 2025, Unterrichtseinheiten: PV-SSP.0000099]

Im Rahmen des Bachelors für den Unterricht auf der Sekundarstufe I (Bachelor of Science [BSc_SI] oder Bachelor of Art [BA_SI]), umfasst die wissenschaftliche und praktisch-methodische Ausbildung 70 ECTS-Credits und dauert 6 Semester. Das Programm stellt sich zusammen aus: obligatorischen Unterrichtseinheiten (UE) (59 ECTS-Credits), 3 ECTS in Fachdidaktik, welche durch die Fakultät für Erziehungs- und Bildungswissenschaften unterrichtet werden, und UE zur Auswahl (8 ECTS-Credits).

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 und der Ausbildung von Jugendlichen.

Die wissenschaftliche Ausbildung beinhaltet folgende Fächer: sportspezifische funktionelle Anatomie, Biomechanik, Neurophysiologie und Bewegungslernen, Sportphysiologie und Trainingslehre, Sportpsychologie, Bewegungslernen und Trainingslehre.

Die praktisch-methodische Ausbildung setzt sich aus verschiedenen obligatorischen und frei wählbaren 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 Einschreibung

Die **bedingte** 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**.

2.1 Test der physischen und motorischen Fähigkeiten

Studierende mit Sport als Zusatzfach müssen einen Eintrittstest absolvieren, der ihre physischen und motorischen Fähigkeiten prüft (siehe <http://www.unifr.ch/go/testsport>). 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 Kandidat_innen mit bestandenem Eignungstest die Anzahl der verfügbaren Studienplätze übersteigt, werden die Studienplätze gemäss der kantonalen Verordnung (<https://webapps.unifr.ch/legal/de/document/4972363>) in der Reihenfolge ihrer Testergebnisse zugewiesen.

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.

3 Unterrichtseinheiten (UE)

3.1 Obligatorisches Unterrichtseinheiten des ersten Jahres (12 ECTS)

Diese UE sind Teil der Anrechnungseinheit des ersten Jahres und müssen im Rahmen des BSc_SI bis Ende des 4. Semesters validiert werden.

Code	Unterrichtseinheit	Semester tot. Std. ECTS		
Wissenschaftliche Ausbildung				
SPY.00623	Neurophysiologische Grundlagen	HS	6	1
SSP.00610	Sportphysiologie (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00613 #	Sportphysiologie (Workshop)	HS	14	2
SSP.00700	Bewegungslernen I (Vorlesung)	HS	28	3
SSP.00710	Trainingslehre I (Vorlesung)	HS	28	3
				12

Die Lehrveranstaltung enthält den fachdidaktischen Teil

3.2 Weitere obligatorische Unterrichtseinheiten (erstes bis drittes Jahr, 47 ECTS)

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot. Std.	ECTS
Wissenschaftliche Ausbildung				
SSP.00600	Sportpsychologie (Vorlesung) *	HS	28	3
SSP.00640	Einführung in die Sportpädagogik *	HS	28	3
SSP.00702	Bewegungslernen I (Seminar) **	FS	28	3
SSP.00712	Trainingslehre I (Seminar) **	FS	28	3
SSP.00740	Sportsoziologie (Vorlesung) *	FS	28	3
SSP.00754	Gesundheit, Traumatologie und Prävention im Sport	HS	28	3
SSP.00760	Biomechanik der Bewegung I (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00770	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Vorlesung)	FS	28	3
SSP.00772	Funktionelle Anatomie, sportspezifisch (Workshop)	FS	14	2
				17
Praktisch-methodologische Ausbildung				
SSP.00780	# Grundlagen Spiele	HS	14	1
SSP.00788	Sicherheitsaspekte des Sportes	FS	28	2
SSP.00789	Grundlagen Schneesport §	HS	14	1
SSP.00801	Basketball I	HS	28	1
SSP.00807	Basketball II	FS	28	2
SSP.00804	Volleyball I	HS	28	1
SSP.00805	Volleyball II	FS	28	2
SSP.00826	Ausdruck durch Bewegung Oder	HS/F S	28	2
SSP.00819	Populärer Tanz I			
SSP.00812	Geräteturnen I	HS	28	1
SSP.00813	# Geräteturnen II	FS	28	2
SSP.00816	Eislaufen und Eishockey Einleitung	HS	28	2
SSP.00825	Schwimmen I	HS	28	1
SSP.00821	# Schwimmen II §§	FS	28	2
SSP.00831	Leichtathletik I	HS	34	1
SSP.00832	# Leichtathletik II	FS	34	2
SSP.00834	Ski alpin §§§	ausserh. Sem.7 Tage		2
SSP.00836	Snowboard §§§	ausserh. Sem.7 Tage		2
SSP.00837	Langlauf §§§	ausserh. Sem.7 Tage		2
SSP.00858	Fitness I	HS	28	1
SSP.00859	Fitness II	FS	28	2
				30

* Die Studierenden wählen eine der drei Vorlesungen.

- ** Die Studierenden wählen eines der zwei Seminaren.
 # Die Lehrveranstaltung enthält den fachdidaktischen Teil
 § Die Bestätigung des Kurs SSP.00789 ist eine Voraussetzung für den Zugang zu den Theoretischen Prüfungen der Kurse SSP.00834 und SSP.00836. Es wird deswegen geraten diesen Kurs gleichzeitig mit den Kursen SSP.00834 oder SSP.00836 zu besuchen.
 §§ Um an der Prüfung der Unterrichtseinheit SSP.00821 teilnehmen zu können, wird der Besitz des Rettungsschwimmbrevets I der SLRG oder das „Brevet plus pool“ vorausgesetzt.
 §§§ Die Studierenden wählen zwei von drei Aktivitäten (*Ski alpin, Snowboard, Langlauf*) als obligatorische Lehrveranstaltung für das LDS.

3.3 Unterrichtseinheiten zur Auswahl (8 ECTS)

Die Studierenden wählen aus dem untenstehenden Angebot **8 ECTS-Credits** aus. Dabei wird ihnen empfohlen, Lehrveranstaltungen aus verschiedenen Bereichen zu wählen.

Für die frei wählbaren UE kann die Direktion der Sport- und Bewegungswissenschaften den Kurs absagen, falls die Anzahl Teilnehmer ungenügend ist.

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot.	Std.	ECTS
Praktisch-methodologische Ausbildung					
F22.00213	Inclusion et sports §	FS	28		3
SSP.00800	Badminton §§	HS	28		2
SSP.00802	Uni-Hockey §§	FS	28		2
SSP.00803	Fussball §§.*	FS	28		2
SSP.00808	Futsal *	HS	28		2
SSP.00809	Handball §§	FS	28		2
SSP.00814	Sportklettern §§	FS	28		2
SSP.00838	Spiele anderer Kulturen §§	FS	28		2
SSP.00819	Populärer Tanz I	HS/FS	28		2
SSP.00826	Ausdruck durch Bewegung	HS/FS	28		2
SSP.00833	Orientierungslauf	FS	28		2
SSP.00835	Skitouren §§	ausserh. Sem.	7 Tage		2
SSP.00844	Triathlon §§	ausserh. Sem.	7 Tage		2
SSP.00846	Trekking §§	ausserh. Sem.	7 Tage		2
SSP.00854	Judo	HS	28		2
SSP.00855	Inline-skating §§	FS	28		2
					8

§ Die Anzahl der Plätze in diesen UE ist für Studierende der Sport- und Bewegungswissenschaften auf 10 begrenzt. Die Prüfungen werden nur in der Sprache des Kurses (Französisch) abgehalten und der Bewertungsmodus ist „bestanden/nicht bestanden“. Achtung, die Anmeldefrist für die Kurse der Philosophischen Fakultät weicht von derjenigen der FacSciMed ab: <https://www.unifr.ch/lettres/de/studium/kurse-und-examen/kurs-und-examenseinschreibung/>.

§§ Die Anzahl Plätze in diesen UE ist begrenzt.

* Die Studierenden können nur eine der beiden Lehrveranstaltungen SSP.00803 und SSP.00808 für die 8 ECTS-Credits nach Wahl anrechnen lassen.

3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

Code	Unterrichtseinheit	Semester	tot.	Std.	ECTS
F24.00950	Fachdidaktik Bewegung und Sport - Bachelor	HS/FS			3
					3

4 Inhalt der Unterrichtseinheiten

4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

- Unter dem Sichtpunkt der Regulationsmechanismen befasst sich die Vorlesung *Neuro-physiologische Grundlagen* (SPY.00623) hauptsächlich mit einigen grossen Funktionssystemen des menschlichen Körpers.
- Die Vorlesung *Sportphysiologie* (SSP.00610) 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* (SSP.00600) behandelt die Motivationsdeterminanten der Leistung sowie den Einfluss von emotionalen Faktoren auf die Leistung. Das Ziel ist es 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 körperlicher, sportlicher Aktivität und Erziehung. Die *Einführung in die Sportpädagogik* (SSP.00640) bietet die theoretischen Grundlagen der Erziehung im bzw. durch den Sport und nutzt Theorien der Erziehungswissenschaften zur Entwicklung geeigneter und angepasster Methoden für den Sportunterricht.
- Die *Lerntheorie und das Bewegungslernen I* (SSP.00700) 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* (SSP.00710) wendet sich den grundlegenden Parametern des Leistungssports zu, um das Training allgemein planen zu können.
- Die *Sportsoziologie* (SSP.00740) 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 *Gesundheit, Traumatologie und Prävention im Sport* (SSP.00754) behandelt in einem ersten Teil den Begriff der Gesundheit, ihre Zusammenhänge mit körperlicher Aktivität und die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Im zweiten Teil der Vorlesung werden die häufigsten Sportverletzungen, deren Ursachen und Behandlungsmethoden (inklusive Notfalleingriffe) vorgestellt und das Bewusstsein für allgemeine Präventionsmassnahmen geschärft.
- Die Vorlesung *Biomechanik der Bewegung I* (SSP.00760) befasst sich mit den Grundlagen der Disziplin angesichts der komplexen motorischen Fertigkeiten in den verschiedenen aktuellen Sportarten. Basiskenntnisse der Physik werden nach Bedarf eingebaut.
- Die Vorlesung *Funktionelle Anatomie (sportspezifisch)* (SSP.00770) beschäftigt sich mit dem Studium der Körperfunktionen (Flexibilität – Stabilität – Einschränkungen), die bei der Ausführung von Bewegungsaufgaben zum Tragen kommen.

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 durch die Verwendung von Konzepten und Analysemodellen
- Erwerb von technischen, taktischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen in den sportlichen Aktivitäten
- Kenntnis der Reglemente, der Präventionsmassnahmen und Sicherheitsvorkehrungen für die Sportpraxis

Für jede UE ist eine detaillierte Beschreibung, insbesondere der Lernziele, verfügbar im Vorlesungsverzeichnis (<http://www.unifr.ch/timetable>).

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/>).