

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 17.04.2023

2.4 Sport- und Bewegungswissenschaften (SBW)

[Version 2022, Unterrichteinheiten: PV-SSP.0000072]

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 Unterrichteinheiten (UE) (59 ECTS-Credits), 3 ECTS in Fachdidaktik, welche durch das Institut für Lehrerinnen- und Lehrerausbildung für die Sekundarstufen (ILLB) unterrichtet werden, und UE zur Auswahl (8 ECTS-Credits).

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 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.

2.4.2 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**.

2.4.2.1 Test der physischen und motorischen Fähigkeiten

Studierende mit Sport als Zusatzfach müssen einen Eintrittstest absolvieren, der ihre physischen und motorischen Fähigkeiten prüft (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/3371564>) 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 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

2.4.3.2 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 * | FS | 28 | 3 |
| SSP.00751 | 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/FS | 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.00851 | Fitness mit Musik I | HS | 28 | 1 |

| | | | | |
|-----------|--|----|----|-----------|
| SSP.00852 | Fitness mit Musik II | FS | 28 | <u>2</u> |
| | | | | 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, SSP.00836 und SSP.00837. Es wird deswegen geraten diesen Kurs gleichzeitig 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 (<i>Ski alpin, Snowboard, Langlauf</i>) als obligatorische Lehrveranstaltung für das LDS I. | | | |

2.4.3.3 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 | | | | |
| 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 Plätze in dieser 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.

2.4.3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

| Code | Unterrichtseinheit | Semester tot. Std. ECTS | | |
|-----------|--|-------------------------|--|----------|
| L24.00612 | Berufspraktische Fachdidaktik Bewegung und Sport | HS/FS | | <u>3</u> |
| | | | | 3 |

2.4.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten

2.4.4.1 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 in *Traumatologie und Prävention im Sport* (SSP.00751) erforscht einerseits die hauptsächlichen 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* (SSP.00760) befasst sich mit den Grundlagen der Disziplin angesichts der komplexen motorischen Fertigkeiten in den verschiedenen aktuellen Sportarten. Basiskonntnisse 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.

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 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>).

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/>).