

Auszug aus dem Studienplan des Fächer



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

für Studierende der Philosophischen Fakultät und der  
Theologischen Fakultät die das

Bachelor of Arts für die wissenschaftliche Ausbildung  
in Unterrichtsfächern der Sekundarstufe I (BA\_SI)

erwerben wollen

## **Sport- und Bewegungswissenschaften**

Angenommen von der Math.-Natw. Fakultät am 26. Mai 2008  
Revidierte Version vom 31. Mai 2010

## 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

Sport- und Bewegungswissenschaften stellen eine neue akademische Fachrichtung dar. Sie untersuchen in der Hauptsache den Einfluss der Bewegung und des Sports auf Körper und Gesundheit, Psyche und das Sozialleben des Individuums.

Sie ergründet das Funktionieren verschiedener menschlicher Ressourcen, die bei alltäglichen Aktivitäten oder im Sport mobilisiert, entwickelt und bewahrt werden müssen. Sie analysiert die Bewegung als Instrument der Fachleute des Gesundheitswesens, der Erziehung, der Ausbildung und des Sports.

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 sechs Bereichen zusammen: Spiele, körperliche Ausdrucksformen, Geräteturnen und Leichtathletik, Aktivitäten zur Erhaltung und Verbesserung der physischen und psychischen Verfassung, Wassersport, Schneesport.

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 wird erst nach der Evaluation der physischen und motorischen Fähigkeiten definitiv. Im Weiteren ist ein guter Gesundheitszustand eine wichtige Voraussetzung.

#### 2.4.2.1 Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten

Studierende, die Sport als Zusatzfach gewählt haben, unterliegen einem Eintrittstest, der die körperlichen und motorischen Fähigkeiten prüft (siehe [www.unifr.ch/sport/de/formation/](http://www.unifr.ch/sport/de/formation/)). Die erfolgreiche Absolvierung des Tests ist eine Bedingung, um definitiv zu diesem Studiengang zugelassen zu werden.

#### 2.4.2.2 Gesundheitszustand

Anlässlich der Informationssitzungen mit dem Studienberater oder der Studienberaterin werden die Studierenden über die physischen Anforderungen dieser Studien informiert. Im Weiteren wird ein guter Gesundheitszustand vorausgesetzt, der durch ein ärztliches Zeugnis (abzugeben) bestätigt wird.

### 2.4.3 Unterrichtseinheiten (UE)

#### 2.4.3.1 Obligatorisches Programm (37 ECTS).

Diese Unterrichtseinheiten des Faches *Sport- und Bewegungswissenschaften* sind Teil der Anrechnungseinheit des ersten Jahres.

Code	Unterrichtseinheit	Sem.	Std.	ECTS
<b>Wissenschaftliche Ausbildung</b>				
SP.0610	Sportphysiologie	HS	2	3
SP.0613	Workshop in Sportphysiologie	HS	1	2
PY.0623	Neurophysiologische Grundlagen	HS	1	1
SP.0700	Bewegungslernen I	HS	2	3
SP.0710	Trainingslehre I	HS	2	3
SP.0600	Sportpsychologie	FS	2	3
SP.0603	Workshop in Sportpsychologie	FS	1	2
SP.0770	Funktionelle Anatomie (sportspezifisch)	FS	2	3
SP.0772	Workshop in funktioneller Anatomie (sportspezifisch)	FS	1	2
				<b>22</b>
<b>Praktisch-methodologische Ausbildung</b>				
SP.0780	Grundlagen Spiele *	HS	1	1
SP.0810	Zeitgenössischer Tanz II	HS/FS	2	2
SP.0812	Geräteturnen I	HS	2	1
SP.0825	Schwimmen I	HS	2	1
SP.0851	Fitness mit Musik I	HS	2	1
SP.0813	Geräteturnen II *	FS	2	2
SP.0821	Schwimmen II *	FS	2	2
SP.0831	Leichtathletik I	FS	2	1
SP.0832	Leichtathletik II	FS	2	2
SP.0834	Ski alpin oder	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0836	Snowboard			
				<b>15</b>
SP.0784	Grundlagen Schneesport §	HS	1	<b>1</b>

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

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

#### 2.4.3.3 Unterrichtseinheiten zur Auswahl (10 ECTS)

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

Code	Unterrichtseinheit	Sem.	Std.	ECTS
<b>Praktisch-methodologische Ausbildung</b>				
SP.0800	Badminton	HS	2	2
SP.0801	Basketball I	HS	2	1
SP.0807	Basketball II	FS	2	2
SP.0803	Fussball	FS	2	2
SP.0808	Futsal	HS	2	2
SP.0809	Handball	HS	2	2
SP.0816	Eislaufen und Einführung im Eishockey	HS	2	2
SP.0817	Eishockey	HS	2	2
SP.0806	Eishockey und Eislaufen	HS	2	2

SP.0838	Spiele anderer Kulturen	FS	2	2
SP.0802	Uni-Hockey	FS	2	2
SP.0804	Volleyball I	HS	2	1
SP.0805	Volleyball II	FS	2	2
SP.0814	Sportklettern	FS	2	2
SP.0819	Volkstanz I	HS/FS	2	2
SP.0833	Orientierungslauf	FS	2	2
SP.0850	Fitness	FS	1	1
SP.0852	Fitness mit Musik II	FS	2	2
SP.0855	Inline-skating	FS	2	2
SP.0843	Jonglieren und Balancieren	FS	1	1
SP.0837	Langlauf	ausserh. Sem.	7 Tage	2

#### 2.4.3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

Code	Unterrichtseinheit	Sem.	Std.	ECTS
SP.0900	Fachdidaktik Sport	HS	3	2
SP.0753	Prävention und Sicherheit in der Sportpraxis	HS	1	1
				<b>3</b>

### **2.4.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten**

#### 2.4.4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

- Die *Sportphysiologie* untersucht die Bewegung und deren Kontrolle durch die Muskeln, den Stoffwechsel und die Energiequellen, die durch Krafttraining hervorgerufene neuromuskuläre Anpassung, den Hormonhaushalt, die trainingsbedingte Anpassung des Stoffwechsels und des Atmungssystems, die Regelung des kardiovaskulären Systems und der Temperatur während des Trainings sowie den Trainingsaufbau.
- Unter dem Gesichtspunkt der Regulationsmechanismen befasst sich die Vorlesung *Neuro-physiologische Grundlagen* hauptsächlich mit einigen 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* konzentriert sich auf die Emotionen und Regulation der Bewegungen, die Motivation im Sport, die Funktion der Instruktion und des Feedbacks beim Bewegungenlernen, das mentale Training, das Leadership-Verhalten, die Funktionen der Wahrnehmung, der Entscheidung, der Handlung und die Rollen innerhalb einer Gruppe.
- Das Bewegungenlernen 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 Bewegungenlernen 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 Praxis der Sportaktivitäten ausgerichtet; diese gehören den verschiedenen Bereichen der praktisch-methodischen Ausbildung an.

Die Hauptziele sind:

- die Entwicklung der Beziehung zu sich selbst, den Andern und zur Umwelt durch den Sport
- die Analyse der motorischen Fähigkeiten durch die Verwendung von Konzepten und Analysemodellen
- der Erwerb von technischen, taktischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen in den sportlichen Aktivitäten
- die Kenntnis der Reglemente, der Präventionsmassnahmen und Sicherheitsvorkehrungen für die Sportpraxis
- Für jede UE existiert eine detaillierte Beschreibung der Lernziele in den Basisinformationen unter GestEns ([www.unifr.ch/science/gestens](http://www.unifr.ch/science/gestens))

#### 2.4.4.3 Didaktische Ausbildung

- Im *Kurs Fachdidaktik Sport* werden hauptsächlich die Präsentation einer Bewegungsaufgabe, die Organisation der Klasse und des Materials und die Führung der Schülerinnen und Schüler während einer sportlichen Aktivität behandelt.

#### **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.