

Auszug aus dem Studienplan für die

propädeutischen Fächer

und die

Zusatzfächer

die von der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät
im Rahmen der Studiengänge für den Bachelor of Science
oder für andere Studiengänge mit diesen Fächern
angeboten werden.

**Zusatzfächer in Sport- und
Bewegungswissenschaften**

Angenommen von der Math.-Natw. Fakultät den 22. März 2004
Revidierte Version vom 31. Mai 2010

3.10 Sport- und Bewegungswissenschaften (SBW)

Das Departement für Medizin bietet in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport zwei Zusatzfächer im Bereich Sport- und Bewegungswissenschaften (in der Folge als « Sport » bezeichnet) an, eines zu 30 ECTS (ZF-Sport30) und eines zu 60 ECTS (ZF-Sport60).

3.10.1 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: sportspezifische deskriptive Anatomie, Neurophysiologie und Bewegungslernen, Sportphysiologie und Sportpsychologie sowie Lerntheorien und Trainingslehren.

Die praktisch-methodische Ausbildung setzt sich aus sechs obligatorischen oder wählbaren Bereichen zusammen: Spiele, Körperliche Ausdrucksformen, Geräteturnen und Leichtathletik, Aktivitäten zur Erhaltung und Verbesserung der physischen und psychischen Verfassung, Kampfsport, Wassersport, Schneesport.

3.10.2 Einschreibung

Die Anmeldung (**unter Vorbehalt**) 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 dem Test der physischen und motorischen Fähigkeiten **definitiv**. Im Weiteren ist ein guter Gesundheitszustand eine wichtige Voraussetzung.

3.10.2.1 Test der körperlichen und motorischen Fähigkeiten

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

3.10.2.2 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.

3.10.3 Unterrichtseinheiten (UE)

3.10.3.1 Unterrichtseinheiten des Zusatzfaches ZF-Sport30

[Version 2006, Anrechnungseinheit: BC30-SP.0001]

Das Zusatzfach ZF-Sport30 richtet sich an Studierende anderer Fakultäten, die eine Grundausbildung in Sport- und Bewegungswissenschaften erwerben möchten. Gemäss den Richtlinien

des Bundes und der Kantone¹ ist der Umfang des Ausbildungsprogramms für eine Anerkennung des Sports als Unterrichtsfach auf Sekundarstufe I oder II jedoch nicht ausreichend.

Der Studienplan besteht aus folgenden wählbaren UE:

- 18 ECTS im Bereich der wissenschaftlichen Ausbildung
- 12 ECTS im Bereich der praktisch-methodischen Ausbildung

Bemerkung: Seminarien können nicht unabhängig von den dazugehörigen Vorlesungen besucht werden.

3.10.3.2 Unterrichtseinheiten des Zusatzfaches ZF-Sport60

[Version 2006, Anrechnungseinheit: BC60-SP.0002]

Das Zusatzfach ZF-Sport60 richtet sich an Studierende anderer Fakultäten, die sich eine vertiefte Ausbildung in Sport- und Bewegungswissenschaften aneignen möchten oder den Erwerb eines Fähigkeitszeugnisses für den Unterricht an der Sekundarstufe II anstreben. Gemäss den Richtlinien des Bundes und der Kantone kann Sport als zweites Unterrichtsfach anerkannt werden, falls die Studierenden das Zusatzfach ZF-Sport60 mit ZF-Sport+30 zu 30 ECTS vervollständigen. Diese zusätzlichen ECTS können im Rahmen des Masters of Arts oder unabhängig vom Studiengang erworben werden. In diesem Fall müssen sich die Studierenden in „Optionale Studien“ mittels eines offiziellen Formulars, das auf dem Dekanat der Math.-Natw. Fakultät zur Verfügung steht, einschreiben.

Der Studienplan besteht aus:

- obligatorischen UE: 48 ECTS im Bereich der wissenschaftlichen Ausbildung
- wählbaren UE: 12 ECTS im Bereich der praktisch-methodischen Ausbildung

Wissenschaftliche Ausbildung

Code	Unterrichtseinheiten	Semester	Stunden	ECTS
PY.0101	Physiologie und Physiopathologie der grossen Regulationssysteme I	HS	4	6
SP.0610	Sportphysiologie	HS	2	3
SP.0613	Workshop in Sportphysiologie	HS	1	2
SP.0710	Trainingslehre I	HS	2	3
PY 0104	Ernährungslehre	FS	2	3
SP.0623	Neurophysiologie und Bewegungslernen	FS	2	3
SP.0624	Workshop in Neurophysiologie und Bewegungslernen	FS	1	2
SP.0700	Bewegungslernen I	HS	2	3
MO.0630	Deskriptive Anatomie	HS	2	3
SP.0760	Biomechanik der Bewegung I	FS	2	3
SP.0765	Workshop in Biomechanik der Bewegung I	FS	1	2
SP.0770	Funktionelle Anatomie (sportspezifisch)	FS	2	3
SP.0772	Workshop in funktioneller Anatomie (sportspezifisch)	FS	1	2
SP.0600	Sportpsychologie	FS	2	3
SP.0603	Workshop in Sportpsychologie	FS	1	2
SP.0740	Sportsoziologie	HS	2	3
SP.0751	Traumatologie und Prävention im Sport	HS	2	3

¹ Rahmenkonzept für die Ausbildung der Sportlehrkräfte aller Stufen. Bundesamt für Sport, Magglingen und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK). Februar 2003

Praktisch-methodische Ausbildung

Bemerkung: Die mit einem Stern (*) versehenen Unterrichtseinheiten der praktisch-methodischen Ausbildung sind für die Studierenden, die auf der Sekundarstufe II unterrichten werden, obligatorisch.

Code	Unterrichtseinheiten	Semester	Stunden	ECTS
Spiele				
SP.0780	* Grundlagen Spiele	HS	1	1
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.0838	Spiele anderer Kulturen	FS	2	2
SP.0802	Unihockey	FS	2	2
SP.0804	* Volleyball I	HS	2	1
SP.0805	* Volleyball II	FS	2	2
SP.0818	Tischtennis	FS	2	2
Körperliche Ausdrucksformen				
SP.0781	* Historischer und soziologischer Zugang zum Tanz	HS/FS	1	1
SP.0810	* Zeitgenössischer Tanz I	HS/FS	2	2
SP.0819	* Volkstanz I	HS/FS	2	2
SP.0811	Zeitgenössischer Tanz II	HS	2	2
SP.0824	Volkstanz II	FS	2	2
SP.0823	Ausdruck und Kommunikation durch die Bewegung	FS	2	2
Geräteturnen und Leichtathletik				
SP.0782	* Grundlagen Geräteturnen und Leichtathletik	FS	1	1
SP.0831	* Leichtathletik I	FS	2	1
SP.0832	* Leichtathletik II	FS	2	2
SP.0839	* Leichtathletik III	FS	2	2
SP.0833	Orientierungslauf	FS	2	2
SP.0814	Sportklettern	FS	2	2
SP.0812	* Geräteturnen I	HS	2	1
SP.0813	* Geräteturnen II	FS	2	2
SP.0815	* Geräteturnen III	HS	2	2
Wassersport				
SP.0783	* Grundlagen Wassersport	HS	1	1
SP.0825	* Schwimmen I	HS	2	1
SP.0821	* Schwimmen II	FS	2	2
SP.0822	* Schwimmen III	HS	2	2
Schneesport				
SP.0784	* Grundlagen Schneesport	HS	1	1
SP.0834	* Ski alpin §	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0835	Skitouren	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0836	Snowboard	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0837	* Langlauf	ausserh. Sem.	7 Tage	2

Kampfsport				
SP.0854	Judo	HS	2	2
Aktivitäten zur Erhaltung und Verbesserung der physischen und psychischen Verfassung				
SP.0786	* Grundlagen zur Erhaltung und Verbesserung der physischen und psychischen Verfassung	HS	1	1
SP.0787	* Grundlagen zur Erhaltung und Verbesserung der physischen und psychischen Verfassung II	FS	1	1
SP.0850	* Fitness	FS	1	1
SP.0851	* Fitness mit Musik I	HS	2	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.0844	Triathlon	FS	2	2
SP.0845	Sportmassage	FS	2	2
SP.0846	Trekking	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SM.0001	* NWM 1 Netzwerkmodul 1 ^{§§}	ausserh. Sem.	5 Tage	2

§ Ski alpin kann als obligatorischer Kurs im LDS I und LDS II durch Snowboard ersetzt werden.

§§ Das *Netzwerkmodul 1* ist eine obligatorische UE, die ausserhalb der Semester durch die Eidg. Hochschule für Sport Magglingen organisiert wird.

Didaktische Ausbildung: Ab dem 3. Semester des Bachelorstudiums wird den Studierenden der Ausrichtung **Unterrichten** sehr empfohlen die UE SP. 0900 *Fachdidaktik Sport I*, UE SP.0753 *Prävention und Sicherheit in der Sportpraxis* und ein Tageskurs von SwisSan zum Thema **Notfallintervention** zu besuchen. In Absprache mit den Verantwortlichen der pädagogischen und berufspraktischen Ausbildung werden diese 2 ECTS antizipierend erworben und zählen demzufolge zum Studienprogramm der LDS II-Ausbildung.

3.10.4 Inhalt der Unterrichtseinheiten der Zusatzfächer

3.10.4.1 Wissenschaftliche Ausbildung

Die Vorlesungen:

- Die Vorlesung *Deskriptive Anatomie* beschäftigt sich mit dem Aufbau des Skeletts und des Bewegungsapparates sowie mit dem Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystem.
- 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.
- Die Vorlesungen in *Biomechanik* beinhalten die Grundlagen der Kinematik und die funktionelle Anatomie.
- Die Vorlesung in *Neurophysiologie und Bewegungslernen* untersucht hauptsächlich das autonome Nervensystem, das Körpergefühl, die automatisch ausgeführten Bewegungen, die Reflexe, den Gleichgewichtssinn, die Haltung und Bewegung, die halbautomatischen und beabsichtigten Bewegungen, die Wahrnehmung der räumlichen Orientierung des Körpers, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis, die Motivation.
- Die *Sportpsychologie* konzentriert sich auf die Emotionen und Regulation der Bewegungen, die Motivation im Sport, die Funktion der Instruktion und des Feedbacks beim Bewegungs-

lernen, das mentale Training, das Leadership-Verhalten, die Funktionen der Wahrnehmung, der Entscheidung, der Handlung und die Rollen innerhalb einer Gruppe.

- Die *Ernährungslehre* vermittelt Grundkenntnisse, um sich optimal zu ernähren und gesund zu leben.
- Die *Sportsoziologie* behandelt Sportthemen unter dem Gesichtspunkt der Identitätsfunktion, beleuchtet Sportarten im Zusammenhang mit verschiedenen sozialen Schichten, betrachtet die historische Entwicklung des Spiels im Sport, untersucht Werte und Ideologien der Olympischen Spiele, diskutiert Sportideale und Doping, setzt sich mit so genannten Fun-Sportarten auseinander, spricht von interkulturellen Differenzen im Sport, von sportlichen Vorbildern und von Sport im Kontext unserer Zivilisation.
- Die Vorlesung in *Traumatologie und Prävention im Sport* beschreibt einerseits die hauptsächlichen Sportverletzungen, ihre Ursachen und angemessenen Behandlungen (inklusive Notfalleingriffe), andererseits versucht sie das Präventions- und das Sicherheitsdenken im Sportunterricht zu fördern und in den verschiedenen Handlungsfeldern umzusetzen.
- Das *Bewegungslernen* behandelt vor allem verschiedene Kategorien und Strategien des Lernens, verschiedene typische Verhaltensmuster angesichts neuer Situationen im Sport, 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* untersucht die beeinflussenden Faktoren der Leistung, um das Training optimal planen zu können.

Die Seminare:

- Die Seminare helfen die Theorie zu vertiefen, zu bearbeiten und danach anzuwenden. Studierende erhalten eine Dokumentation zu spezifischen Themen und bereiten Präsentationen vor. Das Ziel ist es, die Theorie zu vertiefen und die Methode zu erwerben, um sich selbstständig in einem Thema einarbeiten zu können, damit Dokumentarforschungen effizient vorgenommen werden können und die didaktische Bildung der Präsentationstechnik gelernt wird.

Die Workshops:

- Die *Workshops* streben eine enge Verknüpfung von Theorie und Praxis an, die durch die Zusammenarbeit von Wissenschaftlern und Praktikern gewährleistet werden soll. Auf der Grundlage von theoretischen Modellen werden die Studierenden mit sportlich relevanten Beobachtungsaufgaben konfrontiert, die sie zu analysieren haben.

3.10.4.2 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 (<http://gestens.unifr.ch>)

3.10.5 Evaluation der Unterrichtseinheiten

Die Evaluationsbedingungen der UE sind einzeln pro Bereich im Anhang aufgeführt. Bitte den Anhang der Sport- und Bewegungswissenschaften und der Medizin konsultieren!

3.10.6 Anrechnungseinheiten

Die UE der zwei Zusatzfächer, das heisst ZF-Sport30 und ZF-Sport60, sind jeweils in einer Anrechnungseinheit abzuschliessen.