

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.-Natw. Fakultät am 26. Mai 2008
Revidierte Version vom 26. Mai 2015

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

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, bestandenem Test der kognitiven Fähigkeiten sowie mit dem Nachweis eines guten Gesundheitszustandes **definitiv**.

2.4.2.1 Test der physischen und motorischen Fähigkeiten

Studierende mit Sport als Zusatzfach sind verpflichtet, einen Eintrittstest zu 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.

2.4.2.2. Test der kognitiven Fähigkeiten

Die eingeschränkte Kapazität der bestehenden Sportinfrastrukturen erlaubt nur eine begrenzte Anzahl von Studierenden. Liegt die Anzahl der Kandidaten, die den Test der physischen und motorischen Fähigkeiten bestanden haben, höher als 55, wird deshalb ein Test der kognitiven Fähigkeiten organisiert. Die Durchführung dieses Tests ist in einer Verordnung geregelt (http://www.fr.ch/publ/files/pdf69/2014_078_de.pdf).

2.4.2.3 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 (37 ECTS)

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

Code	Unterrichtseinheit	Sem.	tot. Std.	ECTS
Wissenschaftliche Ausbildung				
SP.0600	Sportpsychologie	HS	28	3
SP.0610	Sportphysiologie	HS	28	3
SP.0613	Workshop in Sportphysiologie	HS	14	2
PY.0623	Neurophysiologische Grundlagen	HS	20	1
SP.0700	Bewegungslernen I	HS	28	3
SP.0710	Trainingslehre I	HS	28	3
SP.0770	Funktionelle Anatomie (sportspezifisch)	FS	28	3
SP.0772	Workshop in funktioneller Anatomie (sportspezifisch)	FS	14	2
				20
Praktisch-methodologische Ausbildung				
SP.0780	Grundlagen Spiele *	HS	14	1
SP.0788	Sicherheitsaspekte des Sportes	FS	28	2
SP.0810	Zeitgenössischer Tanz I	HS/FS	28	2
SP.0812	Geräteturnen I	HS	28	1
SP.0813	Geräteturnen II *	FS	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.0851	Fitness mit Musik I	HS	28	1
SP.0834	Ski alpin			
	oder	ausserh. Sem.	7 Tage	2
SP.0836	Snowboard			
				17
SP.0784	Grundlagen Schneesport §	HS	14	1

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

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

§§ Um an den Prüfungen der Unterrichtseinheiten SP.0821 und SP.0825. teilzunehmen wird der Besitz des Rettungsschwimmbrevets I der SLRG oder das „Brevet plus pool“ vorausgesetzt.

2.4.3.3 Unterrichtseinheiten zur Auswahl (10 ECTS)

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

Code	Unterrichtseinheit	Sem.	tot. Std.	ECTS
Praktisch-methodologische Ausbildung				
SP.0800	Badminton	HS	28	2
SP.0801	Basketball I	HS	28	1
SP.0807	Basketball II	FS	28	2
SP.0803	Fussball	FS	28	2
SP.0808	Futsal	HS	28	2
SP.0809	Handball	FS	28	2
SP.0816	Eislaufen und Einführung im Eishockey	HS	28	2
SP.0806	Eishockey und Eislaufen	HS	28	2
SP.0838	Spiele anderer Kulturen	FS	28	2
SP.0802	Uni-Hockey	FS	28	2
SP.0804	Volleyball I	HS	28	1

SP.0805	Volleyball II	FS	28	2
SP.0819	Populärer Tanz I	HS/FS	28	2
SP.0833	Orientierungslauf	FS	28	2
SM.0002	MHW I (Magglinger Hochschulwochen I) §	ausserh. Sem.	5 Tage	2

§ MHW I ist eine UE, die ausserhalb der Semester durch die Eidg. Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) organisiert wird.

2.4.3.4 Unterrichtseinheiten Fachdidaktik (3 ECTS)

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

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 Anpassungen, den Hormonhaushalt, die trainingsbedingte Anpassung des Stoffwechsels und des Atmungssystems, die Regelung des kardiovaskulären Systems und der Temperatur während des Trainings.
- Unter dem Gesichtspunkt der Regulationsmechanismen befasst sich die Vorlesung *Neurophysiologische 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* 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.
- Das Bewegungslernen 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 Bewegungslernen 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 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 von technischen, taktischen, sozialen und persönlichen Kompetenzen in den sportlichen Aktivitäten
- Kenntnis der Reglemente, Präventionsmassnahmen und Sicherheitsvorkehrungen für die Sportpraxis

Für jede UE ist eine detaillierte Beschreibung, insbesondere der Lernziele, verfügbar unter GestEns (<http://www.unifr.ch/science/gestens>).

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.

Die Einschreibung für die Prüfungen erfolgt elektronisch über den Link „Verbindung Studierende“ <http://www.unifr.ch/science/gestens>.