Modulbezeichnung	Kurzbezeichnung
Naturwissenschaftliche Grundlagen von Fitness und Gesundheit verstehen	06-SP-MS7-NGFG-152-m01

Modulverantwortung	anbietende Einrichtung
Leiter/-in Sportzentrum	Institut für Sportwissenschaft

ECTS	Bewertungsart	zuvor bestandene Module
8	numerische Notenvergabe	--

Moduldauer	Niveau	weitere Voraussetzungen
2 Semester	grundständig	--

Inhalte

Im Rahmen dieses Moduls werden zentrale sportbiologische sowie trainings- und bewegungswissenschaftliche Grundlagen theoretisch erörtert und mit der praktischen Umsetzung im Rahmen von gesundheitsorientierten Fitnessangeboten in Verbindung gebracht. Dabei sollen ein naturwissenschaftlicher Zugang zur Bewegung und zum Sport vermittelt sowie konkrete Möglichkeiten der Fitness- und Gesundheitsförderung aufgezeigt werden. Im Bereich der Sportbiologie werden die im Kontext von sportlicher Betätigung wesentlichen physiologischen Grundlagen des menschlichen Organismus vermittelt und mit Grundkenntnissen zur morphologisch- funktionellen Adaptation durch sportliche Belastung ergänzt. In der Trainings- und Bewegungswissenschaft werden jeweils zentrale Modelle, Methoden und Konzepte erörtert sowie Konsequenzen und Möglichkeiten der praktischen Umsetzung in Schule, Verein und Freizeit aufgezeigt. Dabei stehen vor allem die fachwissenschaftlichen Grundlagen und Hintergründe zu konditionellen und koordinativen Leistungsveränderungen sowie zum Bewegungslernen im Fokus. Die theoretisch erörterten Zusammenhänge werden exemplarisch in gesundheitsorientierte Fitnessangebote überführt und praktisch erprobt.

Qualifikationsziele / Kompetenzen

Die Studierenden besitzen grundlegende Fachkompetenzen in der Sportbiologie, der Bewegungswissenschaft und der Trainingswissenschaft. Sie kennen sportbiologische Grundlagen des menschlichen Organismus und dessen Adaptationsfähigkeit und können selbige zur Sportpraxis in Beziehung setzen. Durch die vergleichende Auseinandersetzung mit zentralen Begriffen, Systematiken, Modellen, Konzepten und Methoden sowie deren Einordnung in Bezug auf verschiedene Trainings- bzw. Bewegungslernziele und Adressatengruppen besitzen die Studierenden differenzierte trainings- und bewegungswissenschaftliche Fach- und Methodenkompetenzen und können deren Bedeutung für eine ganzheitliche Leistungs-, Gesundheits- und Entwicklungsförderung einschätzen. Sie können die theoretisch erörterten Zusammenhänge exemplarisch in gesundheitsorientierten Fitnessangeboten umsetzen.

Lehrveranstaltungen (Art, SWS, Sprache sofern nicht Deutsch)

V (2) + V (2) + V (2) + S (1)

Erfolgsüberprüfung (Art, Umfang, Sprache sofern nicht Deutsch / Turnus sofern nicht semesterweise / Bonusfähigkeit sofern möglich)

Klausur (ca. 60 Min.)

Platzvergabe

S ca. 20 TN. Übersteigt die Anzahl der Bewerber/-innen die Zahl der verfügbaren Plätze, so erfolgt die Teilnehmerauswahl nach Studienfortschritt (Anzahl der Fachsemester).

weitere Angaben

--

Arbeitsaufwand

240 h

Lehrturnus

k. A.

Bezug zur LPO I

§ 57 I Nr. 5 d) (4 ECTS-Punkte)
§ 57 I Nr. 5 c) (3 ECTS-Punkte)
§ 57 I Nr. 5 e) dd) (1 ECTS-Punkt)

Verwendung des Moduls in Studienfächern
Erste Staatsprüfung für das Lehramt an Mittelschulen Sport (2015)
Erste Staatsprüfung für das Lehramt an Mittelschulen Sport (2020 (Prüfungsordnungsversion 2015))