

| | | | |
|---------------------------|---|---------------------|-----------|
| Modul-Titel (DE) | Grundlagen der Fitness | | |
| Module title (EN) | Fitness Basics | | |
| Modul-Nummer | 2070-FS2021 | Programm | Bachelor |
| Voraussetzungen | Keine | | |
| Erste Durchführung | 2012 | Aktualisiert | März 2020 |
| Modulleitung | Dr. Marc Zibung | | |
| Unterrichtende | Dr. Marc Zibung, Dr. Fabian Studer | | |
| Sprachen | Deutsch | | |
| Einführung | <p>Der Fitnessbereich erlebt mit der beobachtbaren zunehmenden Sensibilisierung für Gesundheitsfragen einen grossen Aufschwung. Dabei ist zu beachten, dass der Begriff „Fitness“ in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen beansprucht wird und daher ein breites Feld innerhalb der sportlichen Aktivitäten abdeckt. Anhand der Grundkomponenten sportlicher Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) werden im Modul die Grundlagen für die Ausarbeitung von zielführenden, funktionalen Fitnessprogrammen erarbeitet.</p> | | |
| Lernergebnisse | <p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • können grundlegende Methoden im Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining selber anwenden; • können ein zielorientiertes (bezüglich Zielgruppe und Trainingsziel) und ganzheitliches Fitnessprogramm selber zusammenstellen; • erreichen durch gezieltes Training einen genügenden Fitnessstand bezüglich Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination (vgl. Prüfungsanforderungen). | | |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktische Durchführung von Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings • Theoretische Inputs (v.a. aus dem Bereich der Trainingslehre und Anatomie) • Methodische Grundlagen eines Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- und Koordinationstrainings • Theoretische Reflexion (funktionale Perspektive) | | |
| Arbeitsformen | <ul style="list-style-type: none"> • Sportpraktische Veranstaltung (2 SWS) • Praktische Erarbeitung der Themen mit theoretischer Reflexion • Individuelle Nachbereitung (Selbststudium) | | |
| Bewertung | <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Prüfung • Gruppenarbeit als Prüfungszulassung | | |
| Unterlagen | Semesterprogramm und Prüfungsanforderungen auf ILIAS | | |
| Literatur | Gemäss Semesterprogramm auf ILIAS | | |