

<b>Modul-Titel (DE)</b>	Technologie und körperliche Aktivität		
<b>Module title (EN)</b>	Technology and Physical Activity		
<b>Modul-Nummer</b>	465944-HS2020	<b>Programm</b>	Bachelor
		<b>Credits</b>	5
<b>Voraussetzungen</b>	Major: Abgeschlossenes Propädeutikum Minor 60: Keine; Empfehlung: abgeschlossenes Propädeutikum		
<b>Erste Durchführung</b>	2020	<b>Aktualisiert</b>	März 2020
<b>Modulleitung</b>	Prof. Dr. Claudio Nigg		
<b>Unterrichtende</b>	Dr. Sascha Ketelhut		
<b>Sprachen</b>	Deutsch / English		
<b>Einführung / Introduction</b>	<p>Die fortschreitende Digitalisierung und die Technisierung des Alltags machen auch vor dem Sport nicht Halt. Insbesondere die Sport- und Gesundheitsbranche wird immer stärker von technischen Veränderungen und digitalen Anwendungen geprägt. E-Health, Telemedizin, Wearables und Fitness- und Gesundheits-Apps, aber auch eSport und Exergaming lassen die Branchengrenzen zwischen Gesundheit, Lifestyle, Freizeit und Sport mehr und mehr verschwimmen.</p> <p>In der Lehrveranstaltung soll diskutiert werden, welche Risiken und Chancen diese Entwicklungen mit sich bringen.</p> <p>Können beispielsweise digitale Anwendungen uns dabei helfen, den Bewegungsmangel zu verstehen, zu erfassen und einzudämmen?</p> <p>Hierbei sollen verschiedene technische und digitale Entwicklungen mit Bezug zur körperlichen Aktivität analysiert, diskutiert und bewertet werden.</p> <p>/</p> <p>Technology has transformed our life in a myriad of ways, changing the ways we work, live and relax. Especially the sports and health industry are increasingly being shaped by technical applications. More than ever, everything in sports and physical exercise is becoming digital and is captured as a piece of data. Making it possible to tailor everything from nutrition plans to sleep and recovery patterns to ensure health and maximum performance.</p> <p>The course will discuss the possible risks and opportunities these changes bring about. It will assess the potential of digital solutions as an incentive for physical activity. It will further evaluate the possibility to track physical activities using apps and wearable technology and it will analyze the motivational aspect of sharing and comparing the data.</p> <p>Various technical and digital applications related to physical activity will be analyzed, discussed and evaluated.</p>		
<b>Lernergebnisse / Learning Outcome</b>	<p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kennen aktuelle technische Entwicklungen und Trends im Bereich des Sports</li> <li>• können die Risiken, aber auch die Chancen der Technisierung und Digitalisierung für das Bewegungsverhalten und den Sport einschätzen</li> <li>• können verschiedene Technologien zielgruppen- und settingspezifisch einsetzen</li> <li>• können die generierten Daten der verschiedenen Messsysteme (Wearables) einordnen und differenziert bewerten</li> </ul> <p>/</p> <p>The students...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• know current technical developments and trends in the field of sports, exercise, and health</li> <li>• understand the risks and opportunities of digitalization for physical activity and sports</li> <li>• can apply different technologies in different target groups and settings</li> <li>• can classify and evaluate the generated data of different measuring systems (wearables)</li> </ul>		
<b>Inhalte / Content</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen der Technisierung auf das Bewegungsverhalten und die körperliche Leistungsfähigkeit</li> <li>• Einsatz digitaler Anwendungen in der Bewegungsförderung</li> <li>• das Phänomen eSport</li> <li>• Exergaming - spielend zu mehr Bewegung und Gesundheit?</li> <li>• wissenschaftlicher Mehrwert der Wearables (Validität und Reliabilität der Messsysteme)</li> <li>• Apps als Motivationstool für mehr körperliche Aktivität</li> </ul> <p>/</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Digital innovation encouraging physical activity and improving performance</li> <li>• expanding physical education beyond the limits of the gymnasium and into the digital world</li> <li>• the eSports phenomenon</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exergaming – a playful way to increase exercise and improve health?</li> <li>• The scientific value of wearables and digital data (validity and reliability of systems)</li> <li>• Apps as a motivation tool for increasing physical activity</li> </ul>
<b>Arbeitsformen / Forms of Work</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive Teilnahme am Seminar</li> <li>• Selbststudium</li> <li>• Forschungsprojekt</li> <li>• Erstellung Seminararbeit in einer Kleingruppe</li> <li>/</li> <li>• Active participation in the seminar</li> <li>• Self-study</li> <li>• Research Projekt</li> <li>• Creation of seminar paper in a small group</li> </ul>
<b>Bewertung / Evaluation</b>	<p>Werden bekannt gegeben.</p> <p>/</p> <p>To be provided</p>
<b>Unterlagen / Documents</b>	<p>Unterlagen und Arbeitsmaterial auf der Lehr- und Lernplattform ILIAS</p>
<b>Literatur / Literature</b>	<p>Wird in der 1. Veranstaltung bekannt gegeben.</p> <p>/</p> <p>Will be provided in the first Lecture.</p>