

<b>Modul-Titel (DE)</b>	<b>Bewegungs- und Trainingswissenschaft I</b>			
<b>Module title (EN)</b>	Kinesiology and Exercise Science I			
<b>Modul-Nummer</b>	9227-HS2020	<b>Programm</b>	Bachelor	<b>Credits</b>   3
<b>Voraussetzungen</b>	keine			
<b>Erste Durchführung</b>	2012	<b>Aktualisiert</b>	März 2020	
<b>Modulleitung</b>	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, Prof. Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel			
<b>Unterrichtende</b>	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner, Prof. Dr. Daniel Erlacher, Dr. Ralf Kredel			
<b>Sprachen</b>	Deutsch			
<b>Einführung</b>	Sportliche Situationen sind durch schwierige Bewegungsaufgaben gekennzeichnet, zu deren Lösung es der Übung und des Trainings bedarf. Die Vermittlung der zur Optimierung eines solchen Übungsprozesses notwendigen Kenntnisse steht im Mittelpunkt der Veranstaltung. Diese Kenntnisse beziehen sich auf die bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Grundlagenbereiche der Sportmotorik (Hossner), Sportbiologie (Erlacher) und Sportbiomechanik (Kredel). Sie werden in einem integrativ-praxisnahen Konzept über zwei Semester hinweg vermittelt.			
<b>Lernergebnisse</b>	<p>Die Studierenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können sportliche Bewegungen aus sportmotorischer, sportbiologischer und sportbiomechanischer Perspektive beschreiben und erklären;</li> <li>• können grundlegende theoretische Aspekte zu Fragen der motorischen Kontrolle, des motorischen Lernens und der motorischen Entwicklung erläutern;</li> <li>• können Lehrmethoden zur Einleitung und Unterstützung motorischer Lernprozesse aufzählen und beschreiben;</li> <li>• können Verfahren zur Verbesserung und zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit auf Basis von Trainingszielen auswählen und anwenden;</li> <li>• können differenzierte Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft nennen.</li> </ul>			
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanische und funktionale Bewegungs- und Aufgabenanalyse</li> <li>• Lehren und Lernen sportlicher Bewegungen</li> <li>• Trainingsziele und Trainingsprinzipien</li> <li>• Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten</li> <li>• Motorische Entwicklung im Lebenslauf</li> </ul>			
<b>Arbeitsformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 SWS Vorlesung (pro Veranstaltungsteil: 30h = 1 cp)</li> <li>• Selbststudium, Prüfungsvorbereitung (pro Veranstaltungsteil: 45h = 1.5 cp)</li> <li>• Versuchsteilnahme (pro Veranstaltungsteil: 15h = 0.5 cp)</li> </ul>			
<b>Bewertung</b>	Schriftliche Prüfung (90 Minuten, gemeinsam für Teil I <b>und</b> II der Vorlesung) nach dem FS; Klausurzulassung (für Major- und Minor60-Studierende Sportwissenschaft): Versuchsteilnahmebescheinigung(en) (qualifizierend; für Details siehe ILIAS und Homepage ISPW/Abteilung IV)			
<b>Unterlagen</b>	Lehrmaterialien auf ILIAS			
<b>Literatur</b>	<p>Göhner, U. (2013). <i>Sportliche Bewegungen erfolgreich analysieren</i>. Tübingen: Eigenverlag. [Kann zum Selbstkostenpreis an der unibe-ISPW-Bibliothek gekauft werden!]</p> <p>Hottenrott, K., &amp; Hoos, O. (2013). Sportmotorische Fähigkeiten und sportliche Leistung – Trainingswissenschaft. In A. Güllich &amp; M. Krüger (Hrsg.), <i>Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium</i> (S. 211-267). Heidelberg: Springer Spektrum.</p> <p>pdf-Kopien auf ILIAS</p>			