

PHBern, Institut Sekundarstufe I, Bewegung und Sport

TRAININGSLEHRE & FITNESS

Modul: Fachkompetenz Bewegung und Sport

Einführung

Der Fachbereich Bewegung und Sport leistet einen zentralen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule, indem er diesen um die körperliche und motorische Dimension erweitert. Der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und der Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten kommt dabei im Bewegungs- und Sportunterricht eine spezielle Bedeutung zu, da sie alle Kompetenzbereiche des Lehrplans durchdringen.

In der kombinierten Veranstaltung „Trainingslehre & Fitness“ werden die nötigen Grundkenntnisse zum menschlichen Körper und zum Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen vermittelt, welche Lehrpersonen im Fach Bewegung und Sport befähigen, ihre eigenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, sowie die ihrer Schüler*innen effektiv und gezielt zu entwickeln.

Übergeordnete Lernergebnisse

Die Studierenden...

1. haben Kenntnisse in Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers und kennen Gesetzmässigkeiten und Auswirkungen des Trainings der motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Sie können diese Kenntnisse zur sinnvollen Planung, Durchführung und Auswertung des Konditionstrainings und des Trainings der koordinativen Fähigkeiten im Sportunterricht einsetzen.
2. wissen, wie sie ihre Fitness verbessern können und sind ausreichend fit, um den körperlichen Anforderungen in der Praxisausbildung im Fach Bewegung und Sport und auch der späteren Berufsausübung genügen zu können.
3. können die Relevanz von schulischer Bewegungsförderung beurteilen. Sie können beschreiben, wie die Schule dazu beitragen kann, den Umfang der körperlichen Aktivität bei den Schüler*innen nachhaltig zu erhöhen und dadurch unter anderem die Fitness positiv zu beeinflussen.

Empfehlung

Grundsätzlich wird allen Studierenden im Fach B&S geraten, die Lerngelegenheit Trainingslehre & Fitness des Moduls Fachkompetenz Bewegung und Sport zu besuchen. Es wird erwartet, dass die Studierende die formulierten Lernergebnisse ohne Besuch der Lerngelegenheit nur in Ausnahmefällen erreichen. Zur Abklärung, ob die nötigen Voraussetzungen vorliegen, wird eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Fachteamverantwortlichen (christoph.ammann@phbern.ch) oder dem Verantwortlichen für die Lerngelegenheit (mario.kamer@phbern.ch) empfohlen.

Lerngelegenheiten

Die Lerngelegenheit wird ausschliesslich im Herbstsemester angeboten. Sie findet zu folgenden Zeitpunkten statt.

- a) **Montag**, 14:15 – 16:00
- b) **Montag**, 16:15 – 18:00

Die Anmeldung für die kombinierte Lerngelegenheit Trainingslehre & Fitness erfolgt über die Anmeldeplattform des ISPW. Sobald die Studierenden immatrikuliert, dem ISPW gemeldet und in der Datenbank aufgenommen sind, erhalten sie eine E-Mail mit den Anmeldeinformationen und den Zugangsdaten für die Anmeldeplattform der Kurse.

Inhalte der Lerngelegenheit

In der kombinierten Lerngelegenheit Trainingslehre & Fitness steht die Theorie-Praxis-Verknüpfung im Zentrum. Die Inhalte richten sich nach den zuvor aufgeführten übergeordneten Lernergebnissen. Dadurch soll sowohl eine optimale Vorbereitung auf die Prüfung Trainingslehre (schriftlich) als auch auf die Prüfung Fitness (praktisch) erfolgen.

Bedingungen zum Besuch der Lerngelegenheit

Da einzelne Veranstaltungen auf anderen aufbauen, ist ein möglichst lückenloser Besuch anzustreben. Zum Besuch der Lerngelegenheit ist nur berechtigt, wer maximal zwei Absenzen hat. Aufgrund der Mehrfachführung der Veranstaltung können verpasste (gleiche) Inhalte in einer anderen Gruppe vor- oder nachgeholt werden. Maximal zwei solche Gruppenwechsel sind während dem Semester möglich. Passive Teilnahmen (aufgrund von Verletzungen) sind während dem Semester maximal viermal möglich. 2 passive Teilnahmen zählen dabei als eine Absenz. Späteres Einsteigen in eine Lektion oder früheres Verlassen der Lektion sind grundsätzlich nicht möglich und zählen als Absenz. (Einmalige) Ausnahmen von dieser Regel können von den Lehrbeauftragten im Voraus (Anfrage per E-Mail) bewilligt werden.

Leistungsnachweis

Die Anmeldung für den Leistungsnachweis Trainingslehre (schriftliche Theorieprüfung) und den Leistungsnachweis Fitness (Fittestest) erfolgt **separat** über KSL. Die Aufforderung für die Anmeldung erhalten die Studierenden per E-Mail.

Trainingslehre:

- **Schriftliche Theorieprüfung:** Die Inhalte der Prüfung richten sich nach den in den Lerngelegenheiten kommunizierten Lernergebnissen.
- Schlussnoten zwischen **3,75 – 3,99 werden als ungenügend (Note 3,5) bewertet**. Ansonsten gelten die normalen Rundungsregeln.
- Ungenügende Prüfungen müssen als Ganzes wiederholt werden (maximal eine Wiederholung). Es zählt in jedem Fall die Note der Wiederholung.

Fitness:

- **Fittestest:** Der Fittestest besteht aus folgenden Testformen: Beugehang (Frauen), Klimmzüge (Männer), Standweitsprung, globaler Rumpfkrafttest, 20-Meter-Pendellauf, Sit & Reach, Koordinationsparcours. Die genauen Anforderungen sind im Dokument „Fittestest_V18“ beschrieben.
- Im Fittestest muss die Punktzahl für die entsprechende Note erreicht werden (kein Aufrunden).
- Ungenügende Prüfungen müssen als Ganzes wiederholt werden (maximal eine Wiederholung). Es zählt in jedem Fall die Note der Wiederholung.

Empfohlene Literatur

Hegner, J. (2020). *Training fundiert erklärt - Handbuch der Trainingslehre (7. Aufl.)*. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, Bundesamt für Sport BASPO.

Ferrauti, A. (Hrsg.). (2020). *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58227-5>

Güllich, A., & Krüger, M. (Hrsg.). (2013). *Sport – Das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0>

Toigo, M. (2019). *MuskelRevolution*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54765-6>