Modulbezeichnung:	**Kompetenz in Bewegung und Gesundheit II (Gym) (Bew&Ges II (Gym))** (Physical Activity and Health II)	**5 ECTS**
Modulverantwortliche/r:	Sabine Mayer	
Lehrende:	Johanna Popp, Eva Grüne, Sabine Mayer	

Startsemester: WS 2020/2021	Dauer: 2 Semester	Turnus: halbjährlich (WS+SS)
Präsenzzeit: 60 Std.	Eigenstudium: 90 Std.	Sprache: Deutsch

Lehrveranstaltungen:

Stärkung Gesundheitsressourcen 1

Stärkung Gesundheitsressourcen 1a (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Sabine Mayer)

Stärkung Gesundheitsressourcen 1b (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Johanna Popp et al.)

Stärkung Gesundheitsressourcen 1 (SS 2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Sabine Mayer)

Stärkung Gesundheitsressourcen 2

Stärkung Gesundheitsressourcen 2 a (WS 2020/2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Sabine Mayer)

Stärkung Gesundheitsressourcen 2 (SS 2021, optional, Seminar, 2 SWS, Anwesenheitspflicht, Sabine Mayer)

Empfohlene Voraussetzungen:

Modul Kompetenz in Bewegung und Gesundheit I; für „Stärkung der Gesundheitsressourcen 2“: „Stärkung der Gesundheitsressourcen 1“

Inhalt:

- Trainings-, Übungs-, Bewegungs- und Spielformen zur Stärkung und altersspezifischen Belastungssteuerung der physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Entspannung)
- Bewegungs- und Spielformen zur systematischen Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Selbstwirksamkeit, Stimmungsmanagement, soziale Ressourcen, Selbst- und Körperkonzept, Handlungs- und Effektwissen)
- Gestaltung gesundheitsbezogener Interventionen:
- zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Kompetenzen (Empowerment und Partizipation)
- zur Verbesserung der affektiv-emotionaler Selbstregulation (Bewegungsfreude, positiven Emotionen)
- zur Steigerung positiver kognitiv-rationalen Einstellungskomponenten zur nachhaltigen Integration von Bewegung in den Lebensalltag (z. B. zu Gesundheitswirkungen, Wohlbefinden, soziale Einbindung)
- Bewegungsförderung bei altersspezifischen Entwicklungs- und Gesundheitsproblemen (Verhaltensauffälligkeiten und ADHS, Übergewicht und Adipositas, Haltungsproblemen, Aggression, Bewegungsmangel, Stress)
- Aspekte des Lehrens und Lernens (z.B. geführte Reflexionsarbeit, Gesprächsführung, Lehrverhalten)

Lernziele und Kompetenzen:

Studierende erwerben Kompetenzen in theoriegeleiteter Unterrichtsplanung, -durchführung und - evaluation zur Stärkung physischer und psychischer Gesundheitsressourcen. Sie beherrschen die Entwicklung und den Einsatz gezielter Inhalte zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness und der motorischen Entwicklung. Sie können psychosoziale Gesundheitsressourcen systematischen stärken und dies im Zusammenhang mit altersspezifischen Entwicklungs- und Gesundheitsproblemen in geplante Unterrichtseinheit umsetzen. Sie können verhaltensbezogene Techniken zur Förderung der Motivationslage einsetzen und die gezielten Bindung an körperliche Aktivität initiieren. Die Studierenden reflektieren und analysieren die zielgruppenspezifische Einsetzbarkeit am Lehrplan der jeweiligen Schulart und kennen adäquate Lernmethoden zur Umsetzung der Ziele.

Literatur:

- Bös, K. & Brehm, W. (2006). Handbuch Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann

- Sygusch, R. (2007). Psychosoziale Ressourcen im Sport. Schorndorf: Hofmann.
- Baur, J., Conzelmann A., Bös, K. & Singer, R. (2009). Handbuch Motorische Entwicklung. 2. komplett überarbeitete Auflage. Schorndorf: Hofmann.
- Berk, L. (2020). Entwicklungspsychologie. Hallbergmoos: Pearson.
- Lohaus, A. (2019). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. Berlin: Springer
- StudOn: https://www.studon.fau.de/crs2956529.html

Verwendbarkeit des Moduls / Einpassung in den Musterstudienplan:

Das Modul ist im Kontext der folgenden Studienfächer/Vertiefungsrichtungen verwendbar:

[1] **Sport (1. Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien)**
(Po-Vers. 2007 | PhilFak | Sport (1. Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien) | Pflichtmodule der Grundlagen- und Orientierungsprüfung (GOP) | Kompetenz in Bewegung und Gesundheit II)

Studien-/Prüfungsleistungen:

Stärkung Gesundheitsressourcen 1 (Prüfungsnummer: 90901)
(englische Bezeichnung: Strengthening Health Resources 2)

Prüfungsleistung, Klausur, Dauer (in Minuten): 60
Anteil an der Berechnung der Modulnote: 40% Prüfungssprache: Deutsch

Erstablegung: SS 2021, 1. Wdh.: SS 2021 (nur für Wiederholer)
1. Prüfer: Sabine Mayer

Stärkung Gesundheitsressourcen 2 (Prüfungsnummer: 90902)
(englische Bezeichnung: Strengthening Health Resources 2)

Prüfungsleistung, Präsentation/Hausarbeit
Anteil an der Berechnung der Modulnote: 60%
weitere Erläuterungen:
Lehrprobe inkl. Hausarbeit (ca. 12 Seiten)
Prüfungssprache: Deutsch

Erstablegung: SS 2021, 1. Wdh.: keine Wdh.
1. Prüfer: Sabine Mayer

Stärkung Gesundheitsressourcen 1 (Prüfungsnummer: 90901)
(englische Bezeichnung: Strengthening Health Resources 2)

Prüfungsleistung, Klausur, Dauer (in Minuten): 60
Anteil an der Berechnung der Modulnote: 40% Prüfungssprache: Deutsch

Erstablegung: WS 2020/2021, 1. Wdh.: WS 2020/2021 (nur für Wiederholer)
1. Prüfer: Sabine Mayer