Syllabus

Kursbeschreibung

Titel der Lehrveranstaltung	Körperliche Aktivität, Gesundheit, Wohlbefinden
Code der Lehrveranstaltung	64177
Zusätzlicher Titel der Lehrveranstaltung	
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich	MEDF-01/A
Sprache	Englisch
Studiengang	Bachelor in Sozialpädagogik
Andere Studiengänge (gem. Lehrveranstaltung)	
Dozenten/Dozentinnen	Prof. Attilio Carraro, Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Wissensch. Mitarbeiter/Mitarbeiterin	
Semester	Zweites Semester
Studienjahr/e	2
KP	6
Vorlesungsstunden	30
Laboratoriumsstunden	15
Stunden für individuelles Studium	105
Vorgesehene Sprechzeiten	18
Inhaltsangabe	Siehe die einzelnen Kursmodule
Themen der Lehrveranstaltung	Ziel des Kurses ist es, Kenntnisse im Bereich der Förderung von körperlicher Aktivität für Gesundheit und Wohlbefinden in verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu vermitteln. Insbesondere wird die Rolle des Sozialpädagogen bei der Motivation zur regelmäßigen Ausübung körperlicher Aktivität vertieft.

	Es werden theoretische Aktivitäten und praktische Erfahrungen angeboten. Weitere Informationen finden Sie in den verschiedenen Kursmodulen.
Stichwörter	Körperliche Aktivität, Gesundheit, Wohlbefinden, Motivation
Empfohlene Voraussetzungen	Wissen im Zusammenhang mit der Sportpraxis in der Schule.
Propädeutische Lehrveranstaltungen	
Unterrichtsform	Siehe die einzelnen Kursmodule
Anwesenheitspflicht	Laut Studiengangsregelung
Spezifische Bildungsziele und erwartete Lernergebnisse	Der Studiengang ist "caratterizzante", der wissenschaftliche Bereich ist Sport und Bewegungswissenschaft. Durch die Verknüpfung von theoretischen und praktischen Inhalten bietet der Studiengang einen allgemeinen Überblick über die Rolle und Bedeutung von körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport für das individuelle und gesellschaftliche Wohlbefinden, die Gesundheit und die Entwicklung. Die Studierenden haben die Möglichkeit, das pädagogische Potenzial von körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport im Kontext der Sozialpädagogik kennen zu lernen und zu erfahren. Ziel ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Unterstützung der individuellen und gruppenbezogenen Bewegungspraxis, auch bei Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Kenntnis und Verständnis der theoretischen Grundsätze, konzeptionellen Rahmen und Perspektiven der Sportwissenschaften und der angepassten körperlichen Betätigung. Anwendung von Wissen und Verständnis, Fähigkeit zur Förderung körperlicher Aktivität bei Menschen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Urteilsvermögen, Fähigkeit zur Beobachtung, zum Verständnis und zur Messung körperlicher Aktivität und der affektiven Reaktion auf die Praxis. Kommunikationsfähigkeit, die Fähigkeit, verbale und nonverbale Sprache zu kombinieren. Kenntnis der grundlegenden wissenschaftlichen Sprache der Bewegungs- und

	Sportwissenschaften. Lernfähigkeit, Aneignung und kritische Reflexion der vorgeschlagenen Inhalte, der praktischen Erfahrungen und der eigenen Körpererfahrung mit dem Ziel, die Beziehungs- und professionelle Fähigkeiten zu verbessern und einen empathischen Ansatz zur Förderung eines aktiven Lebensstils in verschiedenen Gruppen von Menschen zu entwickeln.
Spezifisches Bildungsziel und erwartete Lernergebnisse (zusätzliche Informationen)	
Art der Prüfung	Schriftliche und mündliche Prüfung, bestehend aus der Vorbereitung, Präsentation und Diskussion eines Portfolios von Aktivitäten/Projekten und einer mündlichen Prüfung, die darauf abzielt, das Wissen und die die persönliche Ausarbeitung der Themen und Inhalte des Moduls.
Bewertungskriterien	Die Endnote setzt sich aus der Bewertung des Projekts/Portfolios und der mündlichen Prüfung zusammen. Bewertungskriterien sind: Kenntnis des Inhalts; Fähigkeit, eine angemessene Sprache zu verwenden, zu argumentieren und zusammenzufassen; Qualität und Struktur des Abschlussprojekts; die Fähigkeit, kritische Fähigkeiten zu demonstrieren und auf spezifische Situationen und Umfelder anzuwenden.
Pflichtliteratur	Die vom Dozenten angegebenen Teile der folgenden Texte: • Carraro, A. & Probst, M. (2014). Physical activity and mental health. A practice-oriented approach. Milano: Edi-Ermes. • International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) (2020). ISPAH's eight investments that work for physical activity. Available from: www.ISPAH.org/Resources • World Health Organization (2018). Active: a technical package for increasing physical activity. Genève: World Health Organization. • World Health Organization (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents, adults and older adults. Genève: World Health Organization. • Weitere während des Unterrichts präsentierte Materialien, verfügbar in der Kurs-Ablage
Weiterführende Literatur	Ergänzende Lektüre wird in den einzelnen Modulen

	vorgeschlagen.
Weitere Informationen	
Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)	Gesundheit und Wohlergehen, Hochwertige Bildung, Nachhaltige Städte und Gemeinden, Weniger Ungleichheiten, Geschlechter-Gleichheit

Kursmodul

Titel des Bestandteils der Lehrveranstaltung	Körperliche Aktivität, Gesundheit, Wohlbefinden
Code der Lehrveranstaltung	64177A
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich	MEDF-01/A
Sprache	Englisch
Dozenten/Dozentinnen	Prof. Attilio Carraro, Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Wissensch. Mitarbeiter/Mitarbeiterin	
Semester	Zweites Semester
KP	4
Verantwortliche/r Dozent/in	
Vorlesungsstunden	30
Laboratoriumsstunden	0
Stunden für individuelles Studium	70
Vorgesehene Sprechzeiten	12
Inhaltsangabe	Was sind körperliche Aktivität, Bewegung, körperliche Freizeitaktivität, Leibeserziehung und Sport? Die Metaphern der Bewegung; Die Rolle der körperlichen Aktivität für die körperliche und geistige Gesundheit; Verringerung/Kontrolle von sitzendem und ungesundem Verhalten; Empfehlungen und Richtlinien für körperliche Aktivität für verschiedene Altersgruppen und Gesundheitszustände;

	Motivation zu körperlicher Aktivität, Identifizierung von Erleichterungen und Hindernissen; Messung des Niveaus und der Qualität der körperlichen Aktivität, der Fitness und der affektiven Reaktion auf Bewegung; Angepasste körperliche Aktivität, Definitionen, Ziele, Inhalte.
Themen der Lehrveranstaltung	
Unterrichtsform	Frontalvorträge und Gruppenarbeit
Pflichtliteratur	Bess H. Marcus, B. H. & Pekmezi, D. (2024). Motivating People to Be Physically Active-3rd Edition. Human Kinetics. ISBN: 9781718222038 Materiali discussi durante il corso e papers scientifici selezionati.
Weiterführende Literatur	Wird im Unterricht vorgeschlagen.

Kursmodul

Titel des Bestandteils der Lehrveranstaltung	Körperliche Aktivität, Gesundheit, Wohlbefinden (lab.)
Code der Lehrveranstaltung	64177B
Wissenschaftlich-disziplinärer Bereich	MEDF-01/A
Sprache	Englisch
Dozenten/Dozentinnen	Prof. Attilio Carraro, Attilio.Carraro@unibz.it https://www.unibz.it/en/faculties/education/academic-staff/person/42261
Wissensch. Mitarbeiter/Mitarbeiterin	
Semester	Zweites Semester
KP	2
Verantwortliche/r Dozent/in	
Vorlesungsstunden	0
Laboratoriumsstunden	15
Stunden für individuelles Studium	35

Vorgesehene Sprechzeiten	6
Inhaltsangabe	Planung, Durchführung, Erleben und Bewertung von individuellen und gruppenbezogenen Bewegungssituationen und bewegungsbasierten pädagogischen Interventionen
Themen der Lehrveranstaltung	
Unterrichtsform	Praktische Aktivitäten in der Turnhalle, im Schwimmbad und im Freien, kritische Diskussion der Aktivitäten, Gruppenarbeit, Peer Teaching
Pflichtliteratur	Siehe Kursbibliographie.
Weiterführende Literatur	