

Modulthema: Lebens- und Gesundheitskompetenzen 8.03

Credits (insgesamt): 5,0

SWSt: 3,0

Arbeitsstunden a 60 Min.: Lehre (36) + unbetr. Selbstst. (89)

Übersicht über die im Modul beabsichtigten Lehrveranstaltungen:

Titel	Art der LV ¹⁾	ECTS	SWSt.	Prüfungsmodus
Gesundheitsbildung und Lebensbewältigung 5283.030	V	2,0	1,0	S
Fachdidaktik gesundheitsorientierter Bewegungshandlungen	SÜ	1,5	1,0	IP
Grundlagen der Ernährung	SÜ	1,5	1,0	IP

¹⁾Art der LV: V (Vorlesung), S (Seminar), UE (Übung)

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

Thema/Titel	Gesundheitsbildung und Lebensbewältigung
zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls)	8.03 (5283.030)
Bildungsziel(e)	Studierende sollen Gesundheit in ihrer psychischen, physischen und sozialen Dimension verstehen und grundlegende Zusammenhänge zwischen Lebensführung, Gesundheit und Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung kennen sowie fachwissenschaftliche und fachdidaktische Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben und entsprechend den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler im inklusiven Unterricht umsetzen können.
Bildungsinhalt(e)	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden • Reflexion des persönlichen Gesundheitsverständnisses • Grundbegriffe der Gesundheitsförderung (Salutogenese, Kohärenzgefühl, Determinanten der Gesundheit) • Konzepte schulischer und außerschulischer Gesundheitsförderung • Entspannungstechniken im schulischen Kontext • Planen, Organisieren und Durchführen von gesundheits-/bewegungsorientierten Schulveranstaltungen • Zusammenhänge von körpergerechtem Bewegen, richtiger Haltung und Gesundheit • Fachdidaktische Umsetzungsstrategien zu gesundheitsorientierten Bewegungsfeldern • Gesundheitsförderung durch Ernährung und Hygiene • Einfache grundlegende Techniken der Nahrungsmittelzubereitung • Nachhaltige Konzepte der Ernährung und des Haushaltens, Umgang mit Ressourcen

Einzelbeschreibung der Lehrveranstaltung

Thema/Titel	Fachdidaktik gesundheitsorientierter Bewegungshandlungen
zugehörig zu (Kurzzeichen des Moduls)	8.03 (5283.031)
Bildungsziel(e)	Studierende sollen Gesundheit in ihrer psychischen, physischen und sozialen Dimension verstehen und grundlegende Zusammenhänge zwischen Lebensführung, Gesundheit und Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung kennen sowie fachwissenschaftliche und fachdidaktische Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben und entsprechend den Voraussetzungen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler im inklusiven Unterricht umsetzen können.
Bildungsinhalt(e)	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden • Reflexion des persönlichen Gesundheitsverständnisses • Grundbegriffe der Gesundheitsförderung (Salutogenese, Kohärenzgefühl, Determinanten der Gesundheit) • Konzepte schulischer und außerschulischer Gesundheitsförderung • Entspannungstechniken im schulischen Kontext • Planen, Organisieren und Durchführen von gesundheits- /bewegungsorientierten Schulveranstaltungen • Zusammenhänge von körpergerechtem Bewegen, richtiger Haltung und Gesundheit • Fachdidaktische Umsetzungsstrategien zu gesundheitsorientierten Bewegungsfeldern • Gesundheitsförderung durch Ernährung und Hygiene • Einfache grundlegende Techniken der Nahrungsmittelzubereitung • Nachhaltige Konzepte der Ernährung und des Haushaltens, Umgang mit Ressourcen
Präsenz	75%

Gesundheitsbildung und Lebensbewältigung
Mitmannsgruber P.

Allgemeine Anforderungen - Vorlesung:

Schriftliche Prüfung

Termine:

1) 13.06., 13:50 Uhr

Termine: Mi, 16:35-18:10

1	15.05.	Einführung
2	22.05.	Entf.
3	29.05.	Anatomische Grundlagen incl. Selbsttest
4	05.06.	Physiologische Grundlagen; Der Gesundheitsbegriff
5	12.06.	Gesundheits- und bewegungsorientierte SVA, Schulische Gesundheitsförderung: Grundbegriffe
6	19.06.	Ontogenese, Sensible Phasen
7	26.06.	Schulische Gesundheitsförderung: Psychosoziale Gesundheit
8	n.V.	Schulische Gesundheitsförderung: Beziehungen

Fachdidaktik gesundheitsorientierter Bewegungshandlungen
Mitmannsgruber P.

Allgemeine Anforderungen Übung/Seminar

- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung im Ausmaß von **mindestens drei Vierteln** der tatsächlich gehaltenen Unterrichtseinheiten. Im **Einzelfall** ist das Nachholen versäumter Lehrveranstaltungen in einer anderen Gruppe nach Absprache mit mir möglich.
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Sportbekleidung** ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Kettlerl, Ohringe, etc.) mit Schreibzeug und den ausgearbeiteten Beiträgen.
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen
- ◆ **Präsentation** eines Beitrages zu einem selbst gewählten Thema

Termine: Mi, 14:40-16:30

1	15.05.	Einführung
2	22.05.	Entf.
3	29.05.	Bausteine einer bewegten Schule; Bewegte Kinder, schlaue Köpfe; Der Gesundheitsbegriff;
4	05.06.	Bewegungspausen, Bewege dich schlau 1
5	12.06.	Erholungspausen, schule bewegt: mobile.ch
6	19.06.	Fit Active Learning; Gruppenspiele
7	26.06.	Teamentwicklung; fit mit flex
8	n.V.	Seil; Servicestellen, schulische Projekte