

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 <sup>1)</sup>	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

<sup>1)</sup>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"> <li>• Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden</li> <li>• Reflexion des persönlichen Gesundheitsverständnisses</li> <li>• Grundbegriffe der Gesundheitsförderung (Salutogenese, Kohärenzgefühl, Determinanten der Gesundheit)</li> <li>• Konzepte schulischer und außerschulischer Gesundheitsförderung</li> <li>• Entspannungstechniken im schulischen Kontext</li> <li>• Planen, Organisieren und Durchführen von gesundheits-/bewegungsorientierten Schulveranstaltungen</li> <li>• Zusammenhänge von körpergerechtem Bewegen, richtiger Haltung und Gesundheit</li> <li>• Fachdidaktische Umsetzungsstrategien zu gesundheitsorientierten Bewegungsfeldern</li> <li>• Gesundheitsförderung durch Ernährung und Hygiene</li> <li>• Einfache grundlegende Techniken der Nahrungsmittelzubereitung</li> <li>• Nachhaltige Konzepte der Ernährung und des Haushaltens, Umgang mit Ressourcen</li> </ul>

### 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"> <li>• Einfluss der Körperfunktionen und Bewegungswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden</li> <li>• Reflexion des persönlichen Gesundheitsverständnisses</li> <li>• Grundbegriffe der Gesundheitsförderung (Salutogenese, Kohärenzgefühl, Determinanten der Gesundheit)</li> <li>• Konzepte schulischer und außerschulischer Gesundheitsförderung</li> <li>• Entspannungstechniken im schulischen Kontext</li> <li>• Planen, Organisieren und Durchführen von gesundheits- /bewegungsorientierten Schulveranstaltungen</li> <li>• Zusammenhänge von körpergerechtem Bewegen, richtiger Haltung und Gesundheit</li> <li>• Fachdidaktische Umsetzungsstrategien zu gesundheitsorientierten Bewegungsfeldern</li> <li>• Gesundheitsförderung durch Ernährung und Hygiene</li> <li>• Einfache grundlegende Techniken der Nahrungsmittelzubereitung</li> <li>• Nachhaltige Konzepte der Ernährung und des Haushaltens, Umgang mit Ressourcen</li> </ul>
Präsenz	75%

**Gesundheitsbildung und Lebensbewältigung**  
Mitmannsgruber P.

**Allgemeine Anforderungen - Vorlesung:**

**Schriftliche Prüfung**

Termine:

- 1) 10.06., 19:00 Uhr

**Termine:** Mi, 16:35-18:10

1	29.04.	Einführung
2	20.05.	Anatomische Grundlagen incl. Selbsttest
3	27.05.	Gesundheits- und bewegungsorientierte SVA; Schulische Gesundheitsförderung: Grundbegriffe
4	03.06.	Ontogenese, Sensible Phasen, Adipositas; Schulische Gesundheitsförderung: Psychosoziale Gesundheit
5	10.06.	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.
- ◆ Besuch und **Mitgestaltung** des **Inklusionssportfestes** am 19.05.2020
- ◆ Besuch der Lehrveranstaltung in entsprechender **Sportbekleidung** (beim Schwimmen Badeanzug, beim Eislaufen Haube und Handschuhe) ohne verletzungsgefährdende Gegenstände am Körper (Uhren, Ringe, Armreifen, Ketterl, Ohringe, etc.) mit Schreibzeug.
- ◆ Aktive **Mitarbeit** in den Lehrveranstaltungen
- ◆ Persönlicher Beitrag zu einer selbst gewählten Station. Spätester Abgabetermin: 22.04.

**Termine:** Mi, 17:25-19:50

1	04.03.	Einführung, Bausteine einer bewegten Schule; Bewegte Kinder, schlaue Köpfe; Der Gesundheitsbegriff; Bewegungspausen, Bewege dich schlau 1
2	11.03.	Verlegt: Inklusionssportfest
3	18.03.	Erholungspausen, schule bewegt: mobile.ch; Fit Active Learning; Gruppenspiele Stationen zum ISF abgleichen
4	25.03.	Verlegt: Inklusionssportfest
5	01.04.	Teamentwicklung; fit mit flex; Stationen zum ISF finalisieren
	19.05.	Inklusionssportfest
		Seil; Servicestellen, schulische Projekte