ASQ Pausencoach
(ASQ-Modul)
Unterstützung bei UNI-Breaks in Lehrveranstaltungen

Allgemeine Modulbeschreibung

1. Version vom 03.04.2023

Identifikationsnummer:

ASQ.08182.01

Untertitel:

Unterstützung bei UNI-Breaks in Lehrveranstaltungen

Lernziele:

- Stärkung der Präsentationskompetenz
- Stärkung der Kompetenz zur Anleitung von Gruppen
- Erlernen anatomischer Grundkenntnisse
- Sensibilisierung auf An- und Entspannungszustände von Körper und Geist
- Erarbeiten einer korrekten Körperwahrnehmung
- Schulung der Bewegungskompetenz
- Stärkung der Teamfähigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Kommunikationskompetenz

Inhalte:

- Erlernen von Grundlagen der Anatomie und Muskelphysiologie, sowie sich daraus ableitende Dysbalancen
- Erarbeiten der motorischen Eigenschaften Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Sedentäres Verhalten und seine Auswirkungen
- Stress, Entspannung und die Relevanz von Pausen
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Aufbau, Organisation und Bestandteile der UNI-Break
- Erlernen der Durchführung und Anleitung einer UNI-Break

Verantwortlichkeiten (Stand 03.04.2023):

Fakultät	Institut	Modulverantwortliche/r
Querschnittseinrichtungen	ASQ-Bereich	Detlef Braunroth

Studienprogrammverwendbarkeiten (Stand):

Teilnahmevoraussetzungen:

obligatorische Teilnahmevoraussetzungen:

keine

wünschenswerte Teilnahmevoraussetzungen:

Keine speziellen Voraussetzungen nötig. Für die Anleitung einer UNI-Break wäre es von Vorteil, wenn du kommunikativ bist und Freude an Bewegung hast sowie keine Probleme damit, dich für Gruppen zu stellen.

Dauer:

1 Semester

Angebotsturnus:
jedes Semester

Studentischer Arbeitsaufwand:
150 Stunden

Leistungspunkte:
5 LP

Lehrsprache:
Deutsch

Modulbestandteile:

Lehr- und Lernform	SWS	Studentische Arbeitszeit in Stunden	Semester
Präsenzzeit	2	30	Winter- und Sommersemester
Selbststudium / Hausaufgaben	0	100	Winter- und Sommersemester
Vorbereitung und Durchführung der Modulleistung	0	20	Winter- und Sommersemester

Studienleistungen:
- keine

Vorleistungen:
- keine

Modulleistungen:

Modulleistung	1. Wiederholung	2. Wiederholung	Anteil an Modulnote
Durchführung und Anleitung einer UNI-Break unter Aufsicht als Lehrprobe	Durchführung und Anleitung einer UNI-Break unter Aufsicht als Lehrprobe	Durchführung und Anleitung einer UNI-Break unter Aufsicht als Lehrprobe	100%

Termine für die Modulleistung:

1. Termin:	Nach dem letzten Seminartermin
1. Wiederholungstermin:	Im Semesterverlauf
2. Wiederholungstermin:	Am Ende des Semesters

Hinweise:
Nach der Theorie wird der praktische Teil (UNI-Break in den Lehrveranstaltungen) angeschlossen. Jed*r Teilnehmer*in führt dann eigenständig mindestens vier UNI-Breaks durch. Im Rahmen der Prüfungsleistung wird eine der vier UNI-Breaks begleitet und als Lehrprobe bewertet.