



Universiteit van Pretoria Jaarboek 2018

Oefenwetenskap-programontwikkeling I 121 (EXE 121)

Kwalifikasie	Voorgraads
Fakulteit	Fakulteit Gesondheidswetenskappe
Modulekrediete	12.00
Programme	BSportSci
Kontaktyd	3 lesings per week
Onderrigtaal	Module word in Engels aangebied
Aanbiedingstydperk	Semester 2

Module-inhoud

*Hierdie inligting is slegs in Engels beskikbaar.

This module focuses on the basic principles of exercise programme design. Students will gain a basic understanding of the fundamental concepts related to exercise and will be provided with a solid background regarding the development of an exercise program. Programme development aspects for cardiorespiratory exercise, weight management and body composition programs, stretching and flexibility training, strength and endurance training, speed development and plyometrics, balance and proprioception programs, exercise selection, and periodisation are included.

Die inligting wat hier verskyn, is onderhewig aan verandering en kan na die publikasie van hierdie inligting gewysig word.. Die [Algemene Regulasies \(G Regulasies\)](#) is op alle fakulteite van die Universiteit van Pretoria van toepassing. Dit word vereis dat elke student volkome vertrouwd met hierdie regulasies sowel as met die inligting vervat in die [Algemene Reëls](#) sal wees. Onkunde betreffende hierdie regulasies en reëls sal nie as 'n verskoning by oortreding daarvan aangebied kan word nie.