



Universiteit van Pretoria Jaarboek 2018

Programontwikkeling 160 (EXE 160)

Kwalifikasie

Voorgraads

Fakulteit

[Fakulteit Gesondheidswetenskappe](#)

Modulekrediete

12.00

Kontaktyd

3 lesings per week

Onderrigtaal

Afrikaans en Engels word in een klas gebruik

Aanbiedingstydperk

Semester 2

Module-inhoud

*Geslote - vereis departementele keuring

Onwikkeling van programme vir strekking en soepelheid, kragoefening, spoedontwikkeling en pliometrika, uithouvermoë-oefening, oefeningseleksie en periodisering. Sportspesifieke periodisering: konsepte en toepassings.

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.