



DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA

Disciplina: Pesos e Halteres I - F

Código: EFN 243

Créditos: 02

Carga Horária Total: 30 h

PLANO DE CURSO

Programa

Formação Básica:

- a) Histórico e evolução do halterofilismo
- b) Conceito filosófico e pedagógico
- c) Conhecimento preliminar: sistematização (realizada através de prática comentada, visando proporcionar à aluna conhecimento sistemático de exercícios e séries básicas e classificação dos exercícios por famílias.
- d) Competição e utilização – conhecimento sumário dos tipos de competição e locais de utilização e aplicação.