

# Aktivitas Jasmani

# RAGAM AKTIVITAS JASMANI

## DI GOR PADJADJARAN

- Berjalan
- Berlari
- Tai-chi
- Wai-Tan-Kung
- Fit Aerobik

# UNSUR AKTIVITAS JASMANI

- Kelembutan
- Keindahan
- Pernafasan
- Kelentukan
- Kecepatan
- Kekuatan
- Pembentukan lekuk-tubuh

# EFEK AKTIVITAS JASMANI

- Terhadap jantung-paru-paru
- Terhadap metabolisme tubuh
- Terhadap otot
- Terhadap otak
- Terhadap kesehatan mental dan emosional

# FORMAT LATIHAN

- Intensitas latihan (gerak)
- Hentikan gerak
- Volume latihan (gerak)
- Durasi latihan (gerak)

# Kajian Keilmuan

- Anatomi Fungsional
- Biomekanika
- Psikologikal
- Sosiologikal
- Pedagogikal