

# Pendidikan Tentang Aktivitas Jasmani

Oleh:

B. Abduljabar

# Pengertian

- Pengetahuan yang mempelajari tentang aktivitas jasmani.

# Aktivitas jasmani dan Latihan Jasmani

- Aktivitas jasmani: berbagai gerak tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot dan pergerakan tulang yang memerlukan energi. Sebagai contoh: kegiatan bekerja, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berkebun, berjalan kaki, membersihkan rumah. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.
- Latihan jasmani adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara berencana dan berstruktur, berulang-ulang untuk meningkatkan atau memelihara satu atau lebih komponen kebugaran terkait kesehatan jasmani.