OLAHRAGA

KEBUGARAN JASMANI

SMP Kelas 8

SENAM

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan selalu memiliki cukup energi untuk beraktivitas fisik dengan lancar

Materi Dasar

- kecepatan
- kelincahan
- keseimbangan
- koordinasi



KECEPATAN

melakukan sprint

