ROLLING HILLS
MIDDLE SCHOOL

体育长期缺勤作业

说明：由于您缺席并且无法亲自参加课程，因此您将通过研究作业参与本单元。这些问题应以段落形式（每段 5 个句子）或演示幻灯片中的同等长度完成，并使用正确的标点符号和语法。您将研究我们当前的学习单元并回答每个提示。每个要点都应该在一个段落响应中进行扩展，这相当于每天缺席一个段落。

第一周：技能发展

您将在第一周研究单元活动所需的技能发展。

该项目必须包括以下信息：

- 如果您要为本单元活动进行热身，您会执行什么特定类型的热身和动作？为什么？
- 关键要素：（为每个技能创建一个 4 到 6 点的关键要素列表）选择单元活动中使用的 3 个技能，并将每个技能分解为一个关键要素列表。该列表应该写得足够清楚，以便从未执行过该技能的人能够阅读该列表并理解如果他们尝试执行该技能则必须做什么。
- 人们会做哪些活动来发展这些技能？每个技能组至少选择一项活动，并详细描述为什么这样做是合适的，以及为什么所选活动可以提高技能的能力。
- 如果您要在这项活动后冷静下来，您会采取哪种类型的冷静，为什么？
- 健身的组成部分是
  氧 肌肉力量/耐力
  氧 心血管耐力
  氧 灵活性
  使用这些组件可以确定每个组件将如何改进当前单元的活动，以及原因，如果没有，请解释原因。

*应在 APA 或 MLA 格式的参考书目中引用来源