Задание на длительное отсутствие по физическому воспитанию

Указания: Поскольку вы отсутствуете и не можете физически участвовать в занятиях, вы будете участвовать в этом разделе, выполняя исследовательское задание. Эти вопросы следует заполнять в форме абзаца (5 предложений в абзаце) или эквивалентной длины на слайде презентации, используя правильную пунктуацию и грамматику. Вы изучите наш текущий модуль обучения и ответите на каждый запрос. Каждый пункт списка должен быть расширен в ответе по абзацу, что эквивалентно отсутствию одного абзаца в день.

Неделя первая: Развитие навыков
Первую неделю вы потратите на изучение необходимых навыков для деятельности подразделения.

Проект должен включать следующую информацию:

- Если бы вам нужно было разминаться перед этим упражнением, какой конкретный тип разминки и движений вы бы выполнили? Почему?

- Критические элементы: (создавая список критических элементов из 4-6 пунктов для каждого навыка) выберите 3 навыка, используемые в деятельности подразделения, и разбейте каждый навык на список критических элементов. Этот список должен быть написан достаточно четко, чтобы тот, кто никогда не применял этот навык, мог прочитать его и понять, что ему придется делать, если он попытается применить этот навык.

- Какие действия можно предпринять для развития этих навыков? Выберите минимум одно действие для каждого набора навыков и подробно опишите, почему это целесообразно и почему выбранное действие способствует развитию навыка.

- Если бы вам нужно было заминку после этого упражнения, какой тип заминки вы бы сделали и почему?

- Компоненты фитнеса - это
  - Мышечная сила/выносливость
  - Сердечно-сосудистая выносливость
  - Гибкость

  Используя эти компоненты, определите, как каждый из них может улучшить текущую деятельность подразделения и почему. Если нет, то объясните, почему.

*Источники должны быть указаны в библиографии в формате APA или MLA.