Asignación de ausencia prolongada de educación física

Instrucciones: Dado que está ausente y no puede participar físicamente en clase, participará en esta unidad a través de una tarea de investigación. Estas preguntas deben completarse en forma de párrafo (5 oraciones por párrafo), o de longitud equivalente en una diapositiva de presentación, utilizando la puntuación y la gramática adecuadas. Investigará nuestra unidad de estudio actual y responderá a cada pregunta. Cada viñeta debe ampliarse en un párrafo de respuesta, lo que equivale a un párrafo por día de ausencia.

Semana uno: desarrollo de habilidades
Pasará la primera semana investigando el desarrollo de habilidades necesario para la actividad de la unidad.

El proyecto debe incluir la siguiente información:

- Si tuvieras que calentar para esta actividad de la unidad, ¿qué tipo específico de calentamiento y movimientos realizarías? ¿Por qué?

- Elementos críticos: (creando una lista de elementos críticos de 4 a 6 puntos para cada habilidad) seleccione 3 habilidades utilizadas en la actividad de la unidad y divida cada habilidad en una lista de elementos críticos. Esta lista debe estar escrita con suficiente claridad para que alguien que nunca haya realizado la habilidad pueda leerla y comprender lo que tendría que hacer si intentara ejecutar la habilidad.

- ¿Cuáles son algunas actividades que alguien haría para desarrollar estas habilidades? Seleccione un mínimo de una actividad por conjunto de habilidades y describa en detalle por qué es apropiada y por qué la actividad seleccionada mejora la habilidad de la habilidad.

- Si tuvieras que relajarte después de esta actividad, ¿qué tipo de enfriamiento harías y por qué?

- Los componentes del fitness son
  - oh Fuerza/resistencia muscular
  - oh Resistencia cardiovascular
  - oh Flexibilidad

  Usando estos componentes, identifique cómo cada uno mejoraría en la actividad actual de la unidad y por qué. Si no, explique por qué no.

*Las fuentes deben citarse en una bibliografía en formato APA o MLA.