

## **TRABAJO EN CASA. OCTUBRE**

**1.- Repasa** el documento sobre Bádminton que encontrarás en el apartado **"Juegos y habilidades deportivas"** de la página web del departamento de Educación Física y Deportiva. Este apartado está al final de la página.

**2.- Repasa** los contenidos que se vayan viendo en clase y que encontrarás en el apartado de tu curso, de la página web del departamento de Educación Física y Deportiva:

- Condición física, componentes

- Ejercicios de estiramientos

- Flexibilidad

- Principios del entrenamiento

- Resistencia (cuestiones generales, beneficios y sistemas de entrenamiento).