



Departamento de Educación Física

Nivel 2° medio

Cualidades Físicas en el tenis

Después de leer el documento contesta las siguientes preguntas.

En el documento hay conceptos que hay que ver en clases presenciales para poder explicarlo, pero de todas maneras se entiende lo básico de las cualidades físicas en el deporte. Frente a cualquier duda escríbame a Daniela.aravena@liceoisauradino.cl

- 1- ¿Cuáles son las cualidades físicas desarrolladas en el tenis?
- 2- Explica, por que en el tenis se debe entrenar la fuerza.
- 3- Nombra las cinco fases de la velocidad de reacción.
- 4- Para entrenar la resistencia en el tenis hay que tener en cuenta su estructura. ¿Qué criterios deben estar presentes?
- 5- Nombra y define movilidad articular.