

10 de Agosto - 2021

Tarea

1. Porque es importante la potencia en la educación Física.

Solución

1. La potencia implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

- Ejemplo de Fuerza muscular: Levantar pesas una sola vez

- Ejemplo de potencia muscular: Levantar una pesa varias veces y lo más rápido posible.

La potencia es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible para producir un resultado que generalmente se mide en distan-

cia.

Cuando decimos Potencia, estamos haciendo referencia a la cantidad de energía entregada por unidad de tiempo.

- El entrenamiento de Potencia es un componente habitual de los deportes, algunos adolescentes pueden utilizar el entrenamiento de potencia como medio para aumentar la masa muscular y mejorar el aspecto.

En conclusión la potencia es importante en la educación física porque además de aumentar la fuerza también sirve para mejorar el rendimiento deportivo, aumentar la salud a largo plazo, el estado de



Forma Cardiovascular ya que la idea de eso es hacer los ejercicios en el menor tiempo posible y eso genera resistencia y tambien ademas que mejora el aspecto Fisico y con eso talvez tambien la autoestima.