

# Actividad

1 Que es potencia

2 Por que es importante la potencia en la ed. fisica

3 Tipos de potencia en la ed. fisica

4 En que se diferencia la potencia

MUSCULAR de la fuerza

5 Ejercicio de trabajo de potencia

1 Capacidad para realizar una funcion

o una accion, o para producir un

efecto determinado

2 En el entrenamiento, la potencia sirve

para expresar la posibilidad que tiene un

deportista de realizar una determinada

actividad en ed fisica en el menor tiempo

posible

3 Fuerza estática, fuerza dinámica,  
Fuerza máxima, fuerza explosiva,  
Fuerza resistencia

4 hay una diferencia entre la fuerza  
muscular y la potencia muscular. La  
primera se podría definir como un  
esfuerzo bruto, la segunda implica una  
actividad que combina esfuerzo con  
velocidad y coordinación de movimiento

5

