¿Por qué es importante la potencia en la educación física?

La potencia nos sirve para demostrar qué tan ágiles somos para desarrollar cierta actividad física, a menor tiempo del que se destina para esta actividad.

Está es importante en la educación física debido a que están nos muestran las habilidades que tenemos nosotros para realizar ciertos ejercicios, entrenamientos. Y pues que en el momento que tengamos que realizar los cumplamos con el tiempo que nos daban o lo hagamos de una manera en la que nuestro cuerpo esté bien.