

TALLER:

1) ¿Qué es potencia?

R/: la noción de potencia se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

2) Importancia de la potencia en educación física:

En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el mejor tiempo posible.

Dicho de otra manera, a mayor capacidad, mayor tiempo

de trabajo.

3) Tipos de potencia en educación física =

- fuerza estática
- fuerza dinámica
- fuerza máxima
- fuerza explosiva
- fuerza resistencia

4) ¿En qué diferencia la potencia muscular y la fuerza?

R1: Hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular; y es que la primera se puede definir como es fuerza bruta y la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.