

Día

## 4. Diferencias

Mes

La fuerza es solo de estuerzo  
bruto, y de maximo poder, mientras

Año

que la potencia no solo es  
sobre fuerza, sino velocidad, resistencia  
etc... del movimiento



Solución el

Día

## 1. ¿Que es potencia?

SABOR ORIGINAL

Mes

Es la fuerza que una persona puede aplicar en un movimiento y a la velocidad con la que dicha acción se completa, es la capacidad de desarrollar una aceleración de una acción y la resistencia con la que se hace

Año

## 2. Porque es importante?

La importancia es que evita el desperdicio de energía aumentando el resultado, también ayuda a prevenir enfermedades musculares y óseas

## 3. Tipos

✓ Fuerza estática

✓ Fuerza explosiva

✓ Fuerza dinámica

✓ Fuerza de resistencia

✓ Fuerza máxima