

## 1. ¿Qué es potencia?

Es la capacidad para transformar la energía física en fuerza de una manera rápida y en dependencia de la cantidad de producción de ATP por unidad de tiempo.

## 2. ¿Por qué es importante la potencia en la edu. física?

En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible. Mientras mayor capacidad, mayor tiempo de trabajo.

## 3. ¿cuáles son los tipos de potencia en edu. física?

**Anaeróbica:** levantamiento olímpico, saltos y lanzamientos

**Aeróbica:** 1500 mts llanos y 400 mts natación

4 En qué se diferencia la potencia muscular a la fuerza

La fuerza se podría definir como un esfuerzo bruto, la potencia muscular implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento