

Tarea

1. ¿Qué es potencia?
2. ¿Por qué es importante la potencia en la educación física?
3. ¿Cuáles son los tipos de potencia en educación física?
4. En que se diferencia la potencia muscular de la fuerza

Solución

1. Fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta
2. Porque expresa la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible
- 3.

- *Fuerza Estática
- *Fuerza Dinámica
- *Fuerza Máxima
- *Fuerza Explosiva
- *Fuerza Resistencia

4. La primera diferencia sería el esfuerzo bruto y la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento

Por ejemplo: Levantar una pesa una sola vez requiere fuerza, pero levantarla varias veces lo más rápido posible requiere potencia