

1

1) Que es la potencia?

Es la Fuerza y velocidad con la que se hace y se concreta un movimiento

2) Por que es importante la Potencia en la educación física?

Sirve para expresar la capacidad de un deportista de realizar una actividad física en el menor tiempo posible

3) Cuales son los tipos de potencia en educación física?

- Fuerza Estática
- Fuerza dinámica
- Fuerza explosiva
- Fuerza de resistencia

4) Diferencia entre potencia muscular y fuerza

La potencia muscular es la capacidad de un musculo de ejercer tensión contra una carga y la fuerza es la capacidad de generar tensión intra muscular ante una resistencia