

**Estudiante:** Luna Dayanna Isaza Sanchez

**Grado:** Undécimo

**Consulta:** ¿Por qué es importante la potencia en la educación física? (Explique con sus palabras)

**Solución:**

Para saber la importancia primero se debe definir que es la potencia, según las fuentes que yo consulté y lo que leí decía que básicamente la potencia en educación física es la fuerza que se puede aplicar o que aplica alguna persona en algún movimiento, es decir la potencia se refiere a fuerza y velocidad. La potencia entonces es la combinación de la velocidad de liberación de la energía de nuestros metabolismos.

Sabiendo esto, la potencia en la educación física es importante porque nos ayuda a llegar a ejercer nuestra máxima fuerza en el menor tiempo que se pueda, la potencia es indispensable para los atletas y en general para las personas, esto para vencer sus cargas, la potencia aumenta la calidad y fortaleza de los músculos, al trabajar en la potencia mejoramos la manera en la que ejecutamos algunos movimientos, mejoramos la postura y disminuimos el riesgo de posibles fracturas y protege nuestras articulaciones.