

TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. ¿Qué es potencia?

RESPUESTA: Potencia es la velocidad de liberación de la energía en los procesos metabólicos. En la actividad deportiva 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 educación física?

RESPUESTA: En el entrenamiento, la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible. ... Dicho de otra manera, a mayor capacidad, mayor tiempo de trabajo

3. ¿Cuáles son los tipos de potencia en educación física)

RESPUESTA: Fuerza estática, dinámica, máxima, explosiva, resistencia

4. ¿En qué se diferencia la potencia muscular de la fuerza?

RESPUESTA: La primera se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento