

# Edu fisica

## Potencia

- ¿qué es potencia?

potencia muscular refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta, se trata de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida

- ¿por qué es importante la potencia en educación física?

Además del objetivo sobre aumentar la fuerza se adaptan para mejorar el rendimiento deportivo, aumentar la salud a largo plazo.

la potencia muscular ayuda a reducir el riesgo de muerte y aumentar calidad de vida

- ¿cuáles son los tipos de potencia en edu física?

Fuerza estática

Fuerza Resistencia

Fuerza dinámica

Fuerza máxima

Fuerza explosiva

- Diferencia la potencia muscular de la fuerza - la fuerza se define como esfuerzo bruto en cambio la potencia implica esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento