

10/08/2021

1. consultar ¿que es potencia?

2. por que es importante la potencia en la ed. fisica?

3. cuales son los tipos de potencia en la ed. fisica?

4. en que se diferencia la potencia muscular de la fuerza

5. traer un ejercicio preparado de entrenamiento de potencia

Solucion

1) 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) Ya que ayuda a fortalecer y saber cuales son sus potenciales en la siguientes características

- * Agilidad
- * Esfuerzo

- * caracter
- * determinación
- A fuerza

- 3) 1 fuerza estática
- 2 fuerza dinámica
- 3 fuerza máxima
- 4 fuerza explosiva
- 5 fuerza resistencia

4) hay una diferencia entre la fuerza muscular, se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implicada una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento

por ejemplo: levantar una pesa una sola vez requiere fuerza, pero levantar varias veces lo más rápido posible requiere potencia.

B) zancadas con salto