

Actividad

1) ¿Que es potencia?

R1: Potencia es la velocidad de liberación de la energía en los procesos metabólicos en la actividad deportiva es la capacidad para transformar energía física en fuerza de una manera rápida y en dependencia de la cantidad de producción de ATP por unidad de tiempo.
2) ¿Por que es importante la potencia en educación física?

R1: la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible. la potencia es muy importante en algunas actividades deportivas por el atleta esta en la obligación de vencer cargas.

3) ¿Cuáles son los tipos en potencia?

R//:

* Fuerza estática: como resultado de una contracción isométrica

* Fuerza dinámica: tensión de los músculos y desplazamiento de la estructura muscular.

* Fuerza máxima: mayor esfuerzo en los músculos

* Fuerza explosiva: tensión muscular máxima

* Fuerza resistencia: aguantar el desgaste del ejercicio

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

R//:

4) Fuerza muscular: esfuerzo bruto

~~Fuerza potencia muscular: actividades que podría con esfuerzo bruto~~

Potencia muscular: actividad que combina esfuerzo con velocidad