

## Actividad

1. ¿Qué es potencia?
2. ¿Por qué es importante la potencia en educación física?
3. ¿Cuáles son los tipos de potencia?
4. ¿En qué se diferencia la potencia muscular de la fuerza?

## Desarrollo

1. 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 depen-

dencia de la cantidad de producción de ATP por unidad de tiempo.

2. Trabajar la potencia ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura y aumenta la calidad de vida durante la vejez. Por otro lado sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar cierta actividad física en el menor tiempo posible.

3.

Fuerza estática

Fuerza dinámica

Fuerza máxima

Fuerza explosiva

Fuerza resistencia

- Potencia en la velocidad motora
- Potencia en la fuerza motora
- Fuerza muscular explosiva y fuerza de partida

4. Una de las diferencias es que se hace un gran esfuerzo, la segunda es que se implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento