

Taller

1. ¿Qué es potencia?

Capacidad para realizar una función o acción, o para producir un efecto determinado.

2. Por qué es importante la potencia en la Educación Física?

Es muy importante en algunas actividades deportivas donde el atleta está en la obligación de vencer cargas en el menor tiempo posible.

3. Tipos de potencia en educación física

1- Fuerza estática

2- Fuerza dinámica

3- Fuerza explosiva

4- Fuerza máxima

5- Fuerza resistencia

4. Diferencia entre la potencia muscular de la fuerza

Scribe

- La primera se puede definir en que la fuerza requiere de fuerza bruta o esfuerzo en bruto y la potencia muscular requiere velocidad y coordinación de movimiento