

TAREA

1) consulta y explica con tus palabras por qué es importante la potencia en la educación física

R/: Nos sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista al realizar alguna actividad física en el menor tiempo posible, de potencia muscular la cual requiere un movimiento y a una velocidad con dicha aplicación sea concreta, por lo tanto esa capacidad puede ejercer fuerza de manera rápida.