

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

Solución

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. Sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible, a mayor capacidad, mayor tiempo de trabajo.
3.
 - Elasticidad muscular
 - Fuerza de voluntad
 - Movilidad de los procesos nerviosos
 - Fuerza rápida

4) se podría decir que un estuerzo bruto, la segunda
implica una actividad que combina estuerzo con
velocidad y coordinación de movimiento