

## - actividad -

### POTENCIA

1. ¿Qué es la 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. Fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento
2. Trabajar la potencia muscular puede mejorar el rendimiento deportivo, evitar lesiones, aumentar la salud a largo plazo.
3. Estática: Se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular

**DINÁMICA:** Ocurre una contracción que da como resultado un incremento de la tensión de los músculos

**MAXIMA:** Esta dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede hacer.

**Explosiva:** Capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve tiempo.

4. la fuerza muscular se podría definir como un esfuerzo bruto y la potencia muscular como una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento