

Resume

Los programas extracurriculares predeportivos permiten aportar al desarrollo tanto físico, afectivo y cognitivo y mucho más relevante en instituciones educativas donde requieren realizar actividades de diversión viendo el aprendizaje deportivo virtual, en donde se requiera condiciones de sana relación de quienes los conforman, padres de familia, estudiantes, docentes mediante la situación del covid 19, estos factores que inciden en el nivel de estrés de los estudiantes permiten observar diferentes aspectos relevantes que nos dan a conocer, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, depresión, conducta inadecuada etc., es por eso la revisión técnica científica del programa extracurricular predeportivo en los niveles de estrés con una propuesta de 4 semanas en donde se trabajó actividades predeportivas mediante apps como *zoom*, *meeting* las siguientes actividades deportivas futbol, baloncesto, voleibol, la propuesta se aplicó en la Parroquia de Conocoto, se realizó un estudio cuasiexperimental con un pretest y un posttest donde determina resultados muy importantes ya que estamos en situaciones relevantes como es el Covid 19, donde se observa síntomas físicos de 0.03 que es menor al nivel significativo, síntomas emocionales o alteraciones de conducta tenemos 0,04 que es menor al nivel de significancia de 0,05 lo que se considera que hay diferencia de resultados en cada uno de los niveles.

Palabras clave:

- **ESTRÉS**
- **PREDEPORTIVO**
- **EXTRACURRICULAR**
- **COVID 19**
- **CONFINAMIENTO**

Abstract

The pre-sport extracurricular programs allow to contribute to the physical, affective and cognitive development and much more relevant in educational institutions where they require fun activities watching virtual sports learning, where conditions of healthy relationship are required of those who make them up, parents, students, teachers through the situation of covid 19, these factors that affect the level of stress of students allow us to observe different relevant aspects that they make known to us, low school performance, low self-esteem, depression, inappropriate behavior etc., that is why the scientific technical review of the pre-sport extracurricular program on stress levels with a 4-week proposal where pre-sport activities were worked through apps such as zoom, meeting the following sports activities soccer, basketball, volleyball, the proposal was applied in the Parish of Knowledge , a quasi-experimental study was conducted ntal with a pretest and a posttest where it determines very important results since we are in relevant situations such as covid 19, where physical symptoms of 0.03 are observed which is less than the significant level, emotional symptoms or behavioral alterations we have 0.04 which is less than the significance level of 0.05, which is considered to be a difference in results in each of the levels.

Keywords:

- **ESTRÉS**
- **PREDEPORTIVO**
- **EXTRACURRICULAR**
- **COVID 19**
- **CONFINAMIENTO**