

RESUMEN

Análisis de un programa de defensa personal y su incidencia en el rendimiento físico en jóvenes de 14 años en la Escuela Fiscal Mixta "Carlos Aguilar" (CECA), Año lectivo 2020-202 en las instalaciones en la Escuela Fiscal Mixta "Carlos Aguilar" (CECA) se desarrollará un programa sobre la defensa personal que tiene como finalidad determinar la incidencia de la práctica de defensa personal en el rendimiento físico de los estudiantes para coadyuvar al mejoramiento de la salud y la práctica constante de la actividad física que beneficie al estado físico ayudando a disminuir los niveles de sedentarismo y sobrepeso no influya en su diario vivir frecuentando que estos instrumentos que son parte del programa tengan más acogida llevando a ellos un mayor desempeño y un buen vivir.

Palabras Claves:

- **DEFENSA PERSONAL**
- **TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL**
- **JOVENES Y LOS DEPORTES**
- **RENDIMIENTO FÍSICO**
- **INDICADORES DEL RENDIMIENTO FÍSICO**

ABSTRACT

Analysis of a self-defense program and its incidence in the physical performance of 14-years-old students at the Mixed Fiscal School "Carlos Aguilar" (CECA), academic year 2020-2021. In the facilities of the Escuela Fiscal Mixta "Carlos Aguilar" (CECA) a program on self-defense will be developed, which aims to determine the impact of the practice of self-defense on the physical performance of students to contribute to the improvement of health and the constant practice of physical activity that benefits the physiognomic state, helping to reduce the levels of sedentary lifestyle and overweight so that these do not influence their daily life. In this way, the instruments that are part of the program have a better reception, and provide a better performance and a good living.

Keywords:

- **PERSONAL DEFENSE**
- **PERSONAL DEFENSE TECHNIQUES**
- **YOUNG AND SPORTS**
- **PHYSICAL PERFORMANCE**
- **PHYSICAL PERFORMANCE INDICATORS**