

RESUMEN

La investigación desarrollada en una institución educativa pública, la misma que cumple con funciones de satisfacer los servicios educativos y que frente al entorno de la comunidad de Conocoto perteneciente a Quito capital de los ecuatorianos se propone este trabajo de la Aplicación de un programa extracurricular para el mejoramiento de las capacidades físicas en los niños que a su vez observándose que en la mayoría de niños de esta institución niveles bajos de fuerza y que esto insidía en las diferentes actividades deportivas de los infantes como en campeonatos deportivos institucionales como también externo y a su vez en las clases de educación física, lo que provocaba lesiones como también muy poca participación de los mismos en los entornos deportivos. El proyecto está enfocado a la aplicación de un programa curricular con diferentes disciplinas deportivas en los niños de mencionada institución, utilizando un tipo de investigación cuasi experimental bajo un lineamiento pre prueba y post prueba determinando así su mejoría u observando si no hay mejoría y que no influye, se consideraron a grupos homogéneos de todos los niveles lo que le hacía pertinente para la generalización del grupo y su aplicabilidad en la institución, los resultados fueron diferentes en las disciplinas deportivas pero se logró tener un mejoramiento técnicos en cada una de ellas como también el mejoramiento en las diferentes cualidades o capacidades físicas y así demostrar que esta investigación es muy pertinente y aplicable en diferentes instituciones.

PALABRAS CLAVES

- **PROGRAMA EXTRACURRICULAR**
- **INSTITUCIÓN EDUCATIVA**
- **CAPACIDADES FÍSICAS**
- **DISCIPLINAS DEPORTIVAS**
- **ACTIVIDADES**

ABSTRACT

The research developed in a public educational institution, the same that fulfills functions of satisfying the educational services and that in front of the environment of the community of Conocoto belonging to Quito capital of the Ecuadorians proposes this work of the Application of an extracurricular program for the Improvement of the physical abilities in the children that in turn being observed that in the majority of children of this institution low levels of force and that this inside in the different sporting activities of the infants like in institutional sports championships as also external and in turn in The physical education classes, which caused injuries as well as very little participation of them in the sporting environments. The project is focused on the application of a curricular program with different sports disciplines in the children of said institution, using a type of quasi experimental research under a pretest and posttest guidelines, thus determining their improvement or observing if there is no improvement and not Influences, it was considered homogeneous groups of all levels what made it relevant for the generalization of the group and its applicability in the institution, the results were different in the sports disciplines but it was possible to have a technical improvement in each one of them as well The improvement in the different physical qualities or capacities and thus to demonstrate that this investigation is very pertinent and applicable in different institutions.

KEYWORDS

- **EXTRACURRICULAR PROGRAM**
- **EDUCATIONAL INSTITUTION**
- **PHYSICAL ABILITIES**
- **SPORTS DISCIPLINES**
- **ACTIVITIES**