Aprendizaje Físicamente Activo en el contexto universitario

I. González-Ponce [1], J. J. Pulido [2], D. Sánchez-Oliva [2], T. García-Calvo[2]

[1]*Facultad de Educación, Badajoz, Universidad de Extremadura*
[2]*Facultad de Ciencias del deporte, Cáceres, Universidad de Extremadura*

Esta investigación forma parte del proyecto "Aprendizaje físicamente activo: desarrollo e implementación de estrategias", financiado por la Universidad de Extremadura en la Convocatoria 2021

Introducción: El presente proyecto tenía como finalidad el diseño y puesta en práctica de un programa para desarrollar estrategias de Aprendizaje Físicamente Activo (AFA) entre los estudiantes universitarios. Esta metodología, basada en aprender contenidos mediante el movimiento y los juegos motrices, ha demostrado mejorar el bienestar psicológico en diferentes contextos educativos, tanto en etapas intermedias como en estudios superiores, pero, hasta nuestro conocimiento, no se había planteado como estrategia en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto universitario.

Para ello, se plantearon los siguientes objetivos en el proyecto: (1) Diseñar actividades y estrategias para la inclusión del AFA; (2) Implementar las diferentes sesiones de AFA durante los contenidos de las asignaturas; (3) Evaluar las posibilidades de implementar la metodología AFA en toda la Universidad de Extremadura; (4) Planificar la intervención en las diferentes asignaturas que servirán de base al proyecto y valorar la aplicabilidad de la Metodología AFA en el contexto universitario.

Método: En primer lugar, el grupo de profesores se reunió con expertos en el tópico de investigación para avanzar en el conocimiento sobre metodología basada en AFA. Seguidamente, se planificó la propuesta de intervención de cada una de las asignaturas. A continuación, se diseñaron las actividades y tareas motrices integrando los contenidos específicos en cada una de las asignaturas que impartían los docentes, reflexionando de qué manera estos podían adaptar sus clases. Posteriormente, se llevaron a cabo las propuestas de intervención metodológicas mediante AFA tras el debate grupal de cada una de las propuestas. Finalmente, fue evaluado el proyecto examinando las limitaciones y prospectivas para el próximo curso académico.

Conclusiones: La principal conclusión de este trabajo es la consecución del implemento de este tipo de metodología en el contexto universitario proporcionando así el aprendizaje de contenidos de una manera más saludable, tanto a nivel físico como psicosocial.

Palabras clave: Estrategias, bienestar psicológico, actividad física y juegos motores.