



Comparación de metodologías tradicionales y activas en Educación Física y su impacto en el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje de los estudiantes

Comparison of traditional and active methodologies in Physical Education and their impact on students' physical performance, motivation, and learning

Leonardo Isaias Zamora Loor *

jesusav1996@gmail.com

Lewin José Pérez Plata *

lewin.perez@uleam.edu.ec

*Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador.

Recibido: 20/04/2025-Aceptado: 07/06/2025.

Correspondencia: lewin.perez@uleam.edu.ec

Resumen

Este artículo tiene como objetivo identificar y conocer el impacto de las metodologías tradicionales y activas en las clases de Educación Física, sobre el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje de los estudiantes. El proceso metodológico aplicado, durante la construcción de la siguiente indagación, se fundamentó en el enfoque cualitativo, inmerso en los principios del paradigma interpretativo y los de una investigación documental, para ello se revisó más de 30 publicaciones indexadas en revistas latindex 2.0, Scopus, Scielo entre otros catálogos reconocidos académicamente, ante tal situación, se seleccionaron catorce (14) publicaciones y artículos, que acataran los criterios antes señalados, con el propósito de identificar los elementos de coincidencia y divergencia existentes al llevar a cabo la exploración y el análisis pertinente. Se enfatizó en metodologías tradicionales y activas empleadas en el área de Educación Física. Las metodologías activas, hacen énfasis en la intervención, fusión y capacitación en las nuevas tecnologías educativas. las metodologías tradicionales, tienen incidencias en aspectos comunes como: la inactividad física, la actualización en los estilos de aprendizaje, los inconvenientes con el aprendizaje cooperativo, la necesidad de cambiar el modelo de rendimiento, la resistencia al cambio existe la posibilidad de combinar ambos métodos (en sus contenidos significativos) para alcanzar logros substanciales durante el proceso de enseñanza y aprendizaje

Palabras clave: Metodologías activas, metodologías tradicionales, Educación Física.

Abstract

This article aims to identify and understand the impact of traditional and active methodologies in Physical Education classes on students' physical performance, motivation, and learning. The methodological process applied during the construction of the following inquiry was based on a qualitative approach, immersed in the principles of the interpretive paradigm and those of documentary research. To this end, more than 30 publications indexed in Latindex 2.0 journals, Scopus, Scielo, among other academically recognized catalogs, were reviewed. Given this situation, fourteen (14) publications and articles were selected that met the aforementioned criteria, with the purpose of identifying the elements of coincidence and divergence existing by carrying out the pertinent exploration and analysis. Emphasis was placed on traditional and active methodologies used in the area of Physical Education. Active methodologies emphasize intervention, fusion, and training in new educational technologies. Traditional methodologies have common implications, such as physical inactivity, updating learning styles, problems with cooperative learning, the need to change the performance model, and resistance to change. It is possible to combine both methods (in their significant content) to achieve substantial gains during the teaching and learning process.

Keywords: Active methodologies, traditional methodologies, Physical Education.

Cómo citar

Zamora Loor , L. I., & Pérez Plata , L. J. (2025). Comparación de metodologías tradicionales y activas en Educación Física y su impacto en el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje de los estudiantes . *GADE: Revista Científica*, 5(2), 74-93. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i2.660>



INTRODUCCIÓN

La Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el ámbito de la salud física, sino también en el desarrollo emocional, social y cognitivo. A lo largo del tiempo, según (González et al., 2021) las metodologías utilizadas en esta disciplina han evolucionado desde enfoques tradicionales centrados en la instrucción directa hasta metodologías activas. Así mismo, (Fernández-Río & Méndez-Giménez, 2020) mencionan que ellas promueven una participación dinámica y autónoma de los estudiantes. En este contexto, surge la necesidad de analizar cómo diferentes enfoques pedagógicos influyen en el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje de los estudiantes en las clases de Educación Física.

Las metodologías tradicionales en Educación Física en palabras de (Delgado-Noguera, 2019) se caracterizan por un enfoque en la instrucción directa, la repetición de ejercicios y un rol predominante del docente. Este modelo de enseñanza descrito por (Pérez-Pueyo et al., 2022) ha sido ampliamente utilizado en sistemas educativos de todo el mundo,

con el argumento de que proporciona una estructura clara y permite un control riguroso del proceso de aprendizaje. Sin embargo, críticas recientes de (Ntoumanis et al., 2020) señalan que este enfoque puede limitar la autonomía del estudiante, disminuir la motivación intrínseca y reducir la participación activa en la actividad física.

La implementación de metodologías activas en la Educación Física puede enfrentar desafíos, como la necesidad de formación específica para los docentes y la adaptación de infraestructuras escolares. Sin embargo, los beneficios potenciales, como el aumento de la motivación, el rendimiento académico y la adquisición de competencias relevantes, justifican la inversión en estos cambios. La investigación de Dávila Morán y López Gómez (2025) respalda esta perspectiva, al demostrar que el Aprendizaje Basado en Proyectos tiene un impacto positivo en el desarrollo de competencias en estudiantes universitarios.

Por otro lado, las metodologías activas según (Kirk & Haerens, 2021) han ganado popularidad en las últimas décadas debido a su enfoque centrado en el estudiante y su capacidad para



fomentar la autonomía y la motivación. Estas metodologías apoyado en (Thorpe et al., 2021) incluyen estrategias como el aprendizaje basado en juegos, la enseñanza cooperativa y la pedagogía de la comprensión. Diversos estudios en los que destaca Física (Casey & MacPhail, 2022) describen que la implementación de estos enfoques puede mejorar la adherencia a la práctica deportiva, aumentar la participación estudiantil y favorecer el aprendizaje significativo en Educación

En el contexto educativo actual, donde la motivación de los estudiantes es un factor clave para el éxito académico, resulta fundamental según (Ryan & Deci, 2020) evaluar el impacto de estos enfoques en el aprendizaje y el rendimiento físico. Por otro lado, Dávila & López (2025) investigaron el impacto de las metodologías activas en la adquisición de competencias de estudiantes universitarios y encontraron que el Aprendizaje Basado en Proyectos tuvo un efecto positivo significativo en el desarrollo de competencias instrumentales y sistémicas.

Otros aportes de (Vasconcellos et al., 2020) demostraron que la motivación intrínseca juega un papel crucial en la participación activa y el

desarrollo de habilidades motrices en Educación Física. En este sentido, es esencial identificar cuál de estas metodologías permite un mejor desarrollo de la motivación y cómo se traduce en un impacto positivo en el rendimiento físico y el aprendizaje de los estudiantes, es por ello que, Miranda Bajaan y Choez Calderón (2024) realizaron una revisión sistemática de la literatura y concluyeron que las metodologías activas mejoran significativamente el rendimiento académico y fomentan una mayor motivación intrínseca en los estudiantes.

Según Santos-Calero E. y Neubauer A. (2025) en la Ley Orgánica Modificada de educación de España (LOMLOE) se establece un nuevo concepto en la Educación Física, cambiando de una perspectiva de rendimiento a un modelo de competencias, motivando a los educadores a repensar la manera de delinear el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, se construyó un manual basado en descripción organizativa del sistema educativo español actual, que enfatiza en los elementos prescriptivos del currículo que cimentan este nuevo enfoque.



Esto admite en los educadores, diseñar programaciones didácticas adecuadas a cada nivel educativo y así realizar metodologías, a favor de la participación de los alumnos, enmarcada en las nociones del diseño universal para el aprendizaje. En síntesis, este manual tiene un valor significativo para los educadores de Educación física de España, porque incluye recursos y ejemplos prácticos, que facilitan la programación según las necesidades y características de los educandos durante el proceso educativo.

Por su parte, (Cardona-Posada et al 2025) esta indagación se centró en las incidencias de las tendencias pedagógicas y tecnológicas en la enseñanza y el aprendizaje, orientándose en optimizar las praxis educativas en asignaturas críticas, para grupos importantes de estudiantes. Su propósito, fue desplegar y valorar una metodología didáctica fundamentada en el aprendizaje de problemas y la cooperación, concurrido por computadoras, para grupos masivos de estudiantes. Se concluyó, que al aplicar la metodología didáctica se evidenció certidumbre, la importancia de actualizar las estrategias tradicionales de enseñanza, avivar el aprendizaje auto

dirigido y cooperativo, para así mejorar el rendimiento académico en estos ámbitos educativos. Sin dejar a un lado, el fomento de las destrezas críticas, compromiso estudiantil, proactividad, entre otros.

(Nevárez L. et al 2025) efectuaron un estudio sobre la efectividad de los entornos virtuales de aprendizaje (EVA) en la educación superior básica, evaluando su impacto pedagógico a través de una revisión bibliográfica de estudios publicados entre 2019 y 2025. De esta manera en sus conclusiones, destacaron que los EVA, son una opción importante en la educación moderna, pues asisten significativamente a la individualización del aprendizaje, consintiendo a los alumnos a tener progreso a su propio ritmo y adaptarse a diferentes estilos de aprendizaje. De igual manera, estos contextos virtuales suscitan el aprendizaje colaborativo, la cimentación independiente de conocimiento y el desarrollo de capacidades digitales, fundamentales para el siglo XXI.

(Chávez A. et al 2025) en una revisión sistemática exhaustiva escolar, en educación física, para evaluar la inactividad física entre niños y adolescentes, mediante intervenciones



efectivas para promover estilos de vida activos; concluyeron, que las mediaciones más positivas incluyeron la unificación de tecnologías interactivas, la capacitación constante de los educadores de educación física y la cooperación de la comunidad escolar. Además, agregan, que las interposiciones en educación física, que afilian una orientación integral, reuniendo diversos componentes educativos y de ayuda comunitaria, generan un impacto relevante en el impulso de estilos de vida activos en niños y adolescentes.

Según Álvarez D. (2024) la introducción de la gamificación en el contexto educacional, involucra la aplicabilidad de los elementos y rasgos concurrentes en los juegos y videojuegos al ambiente de la enseñanza. Es lograr fusionar los incentivos característicos de los juegos, con el fin de dignificar la participación en actividades educativas, incitando el adquirir conocimientos y placer en el proceso. De allí, que el estudio investigativo de este autor, se centró en una revisión sistemática sobre los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física. De esta manera, concluyó que la

gamificación en las sesiones de Educación Física permite clases más atrayentes y motivadoras, suscitando la asistencia entre los estudiantes. Además, genera mejoras relevantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y el rendimiento académico de los educandos.

Por otra parte, (Carcas-Vergara et al 2024) en su estudio investigativo del modelo Ludotécnico (MLT), con estudiantes, resaltan que el docente y los alumnos perciben este modelo como más motivante para los jóvenes. En este sentido, se recomienda su aplicación en el atletismo, debido a que los estudiantes adquieren competencias motrices, de manera similar que, con el método tradicional, sin embargo, es de preferencia de los educadores y alumnos, porque se sienten más autónomos. Lo que genera secuelas efectivas en los aspectos físicos, psicosociales y en el disfrute de las actividades de los participantes; aunque amerita de mayor tiempo para detectar tales resultados.

Según Velásquez A. (2024) las metodologías activas en el área de la educación física y el deporte, brinda diversos beneficios en el desarrollo integral de los educandos y en los



educadores, no obstante, se detectan menoscabos en la capacitación de los profesores, la severidad al cambio, al ámbito pedagógico y los recursos aprovechables en las instituciones formativas, las cuales simbolizan obstáculos para lograr su aceptación. Aunado a estas aseveraciones, es ineludible una inventiva didáctica y el fomento de la cooperación entre los docentes y los alumnos. Concluye este autor antes mencionado, que el patrocinio efectivo de las metodologías activas en la educación física, personifica una vía promisorio en pro del rendimiento académico y deportivo.

León O. et al (2023) consideran que últimamente se ha enfatizado en una diversidad innovadora de las metodologías activas en educación física, de allí que sea pertinente la divulgación de prácticas que respaldan el empleo de perspectivas metodológicas novedosas y renovadas, de manera constructivista y social, donde existe la conexión con las vivencias y participación de los educandos. En este sentido, estos autores mencionados, en los resultados de su investigación, demostraron que las metodologías activas, permiten la posibilidad de un desarrollo

competencial de los estudiantes, su independencia y su estimulación hacia la praxis. Con una planificación adecuada, que incluya una valoración instructiva y compartida. Empero, se detectaron algunas insuficiencias formativas en los docentes e inmadurez en los educandos al enfrentar este tipo de metodologías dinámicas.

Tarazona-Calvo, E. (2023) efectuó un estudio investigativo donde estableció una comparación entre una metodología de enseñanza tradicional (TRAD) y una alternativa (ALT) fundamentada en el aula invertida y gamificación, en el contenido de orientación deportiva. Los resultados demostraron, que la TRAD solo recibió apreciaciones superiores a la ALT en tres variables, sin diferencias significativas: beneficios de la actividad física, trabajo individual y respeto a las normas del juego. Esto permitió concluir, que ALT es segura para acrecentar el conocimiento, motivación, compromiso, regocijo y rendimiento académico de los educandos; además de avivar la inserción y el trabajo colaborativo.

Según Mancheno B. (2022), El propósito de la siguiente indagación fue conocer las metodologías activas en



Educación Física (EF) en el ámbito virtual, durante la pandemia covid-19 a través de las disímiles herramientas tecnológicas de información y comunicación (TIC). Se efectuó una exploración sistemática de análisis biográfico de diversos motores de búsqueda, que permitieron evidenciar, en los resultados obtenidos al final de la investigación, que hay deficiencia formativa en este contexto tecnológico, no obstante, las Tics han tenido protagonismo como herramienta a utilizar en las clases de educación física. Motivo por el cual, una cantidad importante de educadores se ha autocapacitado en la practicidad de este tipo de herramienta tecnológica para promover una enseñanza de calidad.

Según Morocho D. et al (2022) actualmente es necesario, efectuar metodologías emergentes de calidad, para la enseñanza de la Educación Física. Por tal razón, es imprescindible, que los docentes apliquen metodologías activas, como el aula inversa, donde se desarrolle un aprendizaje de los educandos y se traslade lo asimilado en la resolución de dificultades y se aviven hábitos saludables, desde el ejercicio físico. En este sentido, estos autores antes mencionados, llevaron a cabo una

exploración sistemática sobre el aula inversa en la enseñanza de la Educación Física. Por ello realizaron, consultas entre el año 2016 Y 2022, con bases de datos Scopus y Web of Science (WOS) y se utilizaron palabras claves como el "aula invertida " y "Educación Física" y los términos de búsqueda traducidos al idioma inglés " flipped classroom " AND " Physical Education ". En el estudio se llegó a la conclusión, que el aula inversa contribuye en la participación y el trabajo cooperativo, desenvuelve el pensar crítico, la autogestión, la autoevaluación y la automatización en el educando; logrando así mejorar su nivel académico. De allí, que los docentes deben ser capacitados y refiera los compendios teóricos, metodológicos y prácticos, para la consumación del aula inversa.

Gosálbez-Carpena, P. et al (2022) debido al surgimiento de metodologías activas, como el modelo innovador pedagógico Flipped Classroom (aula invertida) en el contexto de la Educación Física, estos autores realizaron una revisión sistemática, para analizar sus efectos y su eficacia de los mismos, en las publicaciones científicas en el ámbito de la EF, dentro de la



enseñanza no universitaria. Durante la exploración bibliográfica, se incluyeron estudios divulgados desde 2015 hasta la actualidad, utilizando las bases de datos de Web of Science, Scopus, Dialnet y Google Académico. Esto permitió, trabajar con las variables motivación, tiempo de compromiso motor y la autonomía, entre otros. Se concluyó, en este estudio investigativo, que el modelo Flipped Classroom tiene múltiples beneficios en los estudiantes, marcando discrepancia con relación al uso de la metodología tradicional. No obstante, se ameritan otras investigaciones para demostrar y dar firmeza a estos resultados obtenidos.

Ruano P. et al (2021) efectuaron una investigación para comparar la motivación y el estado de Flow entre la estrategia metodológica Flipped Classroom y una metodología tradicional. Por tal razón, efectuaron un estudio cuasiexperimental, donde la motivación y el estado de Flow se valoraron antes de emprender la distribución de lecciones afines con la asignatura: «Didáctica de la Educación Física» y al finiquitar la misma (cuatro meses). Se concluyó, que con la metodología Flipped Classroom, el educando muestra niveles en la

incitación y en el estado de Flow, superiores al alumnado que comparte una metodología tradicional.

En este sentido, se planteó el siguiente problema Científico:

¿Qué incidencias tienen las metodologías tradicionales y activas, de educación física, en el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje, de los estudiantes?

Sobre la base de las consideraciones anteriores, la indagación se centró en una investigación documental, cuyo propósito fue, identificar y conocer el impacto de las metodologías tradicionales y activas en las clases de Educación Física, sobre el rendimiento físico, la motivación y el aprendizaje de los estudiantes. De esta manera, se pudo, comprender, cuál de estas metodologías resultó más efectiva, en el contexto de enseñanza y aprendizaje. Además, se brindaron recomendaciones para mejorar la praxis docente de estos especialistas en el área antes mencionada.

METODOLOGÍA

El proceso metodológico aplicado, durante la construcción de la siguiente indagación, se fundamentó en el enfoque cualitativo, inmerso en los



principios del paradigma interpretativo y los de una investigación documental.

Sobre la investigación cualitativa; se considera un tipo de indagación cuyo fin es suministrar una comprensión amplia, de significados e interpretación subjetiva que el sujeto da a sus creencias, incitaciones y actividades culturales, mediante diversos diseños investigativos, con la aplicación de la etnografía, fenomenología, investigación-acción, historias de vida y teoría fundamentada (Behar, 2008).

En cuanto al paradigma interpretativo, este surge, como una opción al paradigma racionalista, debido a que en las disciplinas de ámbito social hay diversas problemáticas, asuntos y limitaciones que no se pueden explicar ni comprender en toda su extensión desde la metodología cuantitativa. Estos planteamientos novedosos, primordialmente originados de la antropología, la etnografía, el interaccionismo simbólico, etc. Varias perspectivas y corrientes han contribuido al desarrollo de esta nueva era, cuyos presupuestos coinciden en lo que se ha llamado paradigma

hermenéutico, interpretativo -simbólico o fenomenológico. (Serrano G. 2004).

En relación a la investigación documental, Codina (2020), expresa que hace énfasis en el análisis de expedientes y protocolos publicados previamente, al tener presente los discernimientos de elegibilidad explícitos en un determinado estudio.

Estas aseveraciones metodológicas, antes caracterizadas, se fundamentaron en efectuar una revisión integra bibliográfica del fenómeno social a explorar, por tal razón se asumieron los criterios investigativos, concernientes a referentes teóricos, publicaciones indexadas, artículos científicos y a publicaciones diversas, ubicadas en gestores académicos como Google académico y Mendeley, publicados en revistas indexadas de índices latindex 2.0, Scopus y Scielo. que a su vez estaban vinculados con los descriptores: metodologías tradicionales y activas, educación física, rendimiento físico, motivación, aprendizaje.

RESULTADOS

En este momento de la presente investigación documental, se construyó un cuadro sinóptico, donde se identificaron las características de los artículos examinados para



posteriormente efectuar su análisis e interpretación respectiva (Tabla 1).

Ante tal situación, se seleccionaron catorce (14) publicaciones y artículos, que acataran los criterios antes señalados, con el propósito de identificar los elementos de coincidencia y divergencia existentes

al llevar a cabo la exploración y el análisis pertinente. En este sentido, se enfatizó en las metodologías tradicionales y las activas empleadas en el área de Educación Física, debido a que eran el foco cognitivo de mayor interés de esta indagación.

Tabla 1.

Artículos Científicos Revisados.

Año	Autor	Título	Met. Activas	Met. Tradicional
2025	Chávez A. et al	Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescents una revisión sistemática.	Mediación <i>Unificación de tecnologías</i> <i>Capacitación. Cooperación</i> <i>Comunidad escolar</i>	<i>Inactividad física</i>
2025	Nevárez L. et al	<i>La eficacia de ambientes virtuales de aprendizaje en la educación básica superior: Análisis de su impacto pedagógico</i>	Aprendizaje Estilos individual y colaborativo, significativo	Actualizarse a de aprendizaje
2025	Cardona-Posada et al	<i>Metodología didáctica usando estrategias activas para la enseñanza y aprendizaje en grupos masivos de estudiantes</i>	Aprendizaje Autodirigido y Colaborativo. Rendimiento Académico	Problemas Aprendizaje Cooperativo
2025	Santos-Calero E. y Neubauer A.	<i>Didáctica de la eduación física Según la LOMLOE</i>	Recursos y ejemplos Prácticos para facilitar la programación	Necesidad cambio de Modelo de rendimiento
2024	Velázquez González, A.	<i>Eficacia de Metodologías Activas en el Aprendizaje de Habilidades Deportivas en la Educación Superior.</i>	<i>Rendimiento académico y deportivo.</i> Necesidad	<i>Resistencia al Cambio.</i>
2024	Carcas-Vergara et al	<i>Impact of the ludotechnical model on motivational variables in elementary school: perceptions and gender differences</i>	autonomía, disfrute y efectividad psicosocial	de capacitación. Competencias motrices menos motivantes
2024	Álvarez D.	La Gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática.	<i>Motivación. Mejoras en El proceso de aprendizaje y rendimiento académico</i>	<i>adquirir conocimientos placenteros</i>



2023	León O. et al.	<i>Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica</i>	<i>Desarrollo competencial de independencia, estímulo a praxis.</i>	<i>Insuficiencias formativas Docentes e inmadurez estudiantil</i>
2023	Tarazona-Calvo, E.	Empleo y valoración de diversas metodologías en la orientación deportiva dentro de la educación física	Acrecentar conocimiento, motivación, compromiso, regocijo y rendimiento académico	Diferencias en la actividad física, individual y respeto normas de juego
2022	Mancheno B.	<i>Metodologías Activas mediante TIC en Educación Física para tiempos de covid-19</i>	<i>Promover enseñanza de calidad autocapacitación</i>	<i>deficiencia formativa de tecnología</i>
2022	Gosálbez-Carpena, P. et al	Aplicación metodológica Flipped Classroom y Educación Física en enseñanza no universitaria: una revisión sistemática	Múltiples beneficios Flipped Classroom	Discrepancias con flipped Classroom
2022	Morocho D. et al	El aula inversa en la Educación Física: Una revisión sistemática (Original).	Trabajo cooperativo Pensar crítico Autogestión Autoevaluación Automatización Mejor rendimiento Académico	Capacitación docente
2021	Ruano P. et al	Análisis comparativo de los perfiles motivacionales y el Estado de Flow entre una metodología tradicional y la metodología Flipped Classroom en estudiantes de Educación Física	Flipped Classroom Beneficios Motivacional Estudiantil	Menos motivacionales

DISCUSIÓN

Luego de hacer una revisión de las diferentes fuentes bibliográficas y cotejar con el objetivo de la investigación. Los hallazgos derivados de la revisión sistemática de 14 publicaciones indexadas proporcionan una comprensión profunda de las dinámicas y efectos de ambos enfoques

metodológicos. Esta discusión se estructura en torno a categorías clave que emergen de la literatura, triangulando las perspectivas para ofrecer una visión integral y fundamentada.

1. Impacto en la motivación y participación estudiantil

La motivación intrínseca y la participación activa emergen como



factores críticos influenciados por las metodologías de enseñanza en Educación Física. La revisión destaca consistentemente que las metodologías activas superan a las tradicionales en la promoción de estos aspectos.

Metodologías activas: Se observa que la gamificación, el aula invertida y los modelos ludotécnicos generan clases más atractivas y motivadoras, lo que a su vez suscita una mayor asistencia y compromiso estudiantil. El modelo Ludotécnico, por ejemplo, es percibido por docentes y alumnos como más motivante y fomenta la autonomía. Asimismo, la metodología Flipped Classroom (aula invertida) demuestra niveles superiores de incitación y estado de Flow en comparación con los enfoques tradicionales, contribuyendo a una mayor autonomía y motivación intrínseca. La incorporación de tecnologías interactivas también es señalada como un factor clave para aumentar la participación y reducir la inactividad física. Por otro lado, dentro de las metodologías tradicionales, son señaladas por limitar la autonomía del estudiante y disminuir la motivación intrínseca, lo que reduce la participación activa en la actividad física. La desmotivación por la repetitividad y la

falta de conexión con beneficios individuales son consecuencias directas de este enfoque.

La triangulación de estos puntos de vista (Álvarez, 2024; Carcas-Vergara et al., 2024; Tarazona-Calvo, 2023; Ruano et al., 2021; Ntoumanis et al., 2020) refuerza la idea de que, si bien las metodologías tradicionales ofrecen una estructura clara, su rigidez puede comprometer la motivación y, por ende, la participación sostenida de los estudiantes.

2. Adquisición de Habilidades y Rendimiento Académico

Ambos enfoques, activos y tradicionales, buscan el desarrollo de habilidades, pero difieren en la manera en que abordan el rendimiento físico y el aprendizaje, especialmente en un contexto que transita hacia un modelo de competencias. En tal sentido, dentro de las metodologías activas, contribuyen significativamente al desarrollo de competencias, la independencia del estudiante y su estimulación hacia la práctica. El aprendizaje basado en problemas y la cooperación asistida por computadoras, como señala Cardona-Posada et al. (2025), mejoran el rendimiento académico y fomentan destrezas críticas



y proactividad. Además, se ha demostrado que las metodologías activas mejoran el rendimiento académico y fomentan una mayor motivación intrínseca. El modelo ludotécnico permite la adquisición de competencias motrices de manera similar al método tradicional, pero con mayor autonomía y disfrute para los estudiantes.

Sin embargo, las metodologías tradicionales; tienden a centrarse en la instrucción directa y la repetición sistemática para perfeccionar la técnica. Si bien son eficientes para desplegar habilidades técnicas primordiales, ofrecen mínima adaptación a contextos complejos. La retención de conocimientos puede ser más ligera, al enfocarse en la memorización de técnicas.

La Ley Orgánica Modificada de Educación de España (LOMLOE) impulsa un cambio de una perspectiva de rendimiento a un modelo de competencias en Educación Física. En este sentido, la triangulación de Miranda Bajaña y Choez Calderón (2024), Cardona-Posada et al. (2025) y Carcas-Vergara et al. (2024) con Delgado-Noguera (2019) y Pérez-Pueyo et al. (2022) sugiere que, aunque las

metodologías tradicionales pueden ser útiles para habilidades básicas, las activas son más acordes con el desarrollo integral de competencias y la resolución de problemas en contextos variados, lo cual es vital en el nuevo marco educativo.

3. El Papel de la Tecnología y los Entornos de Aprendizaje

La integración de la tecnología es un punto de convergencia y divergencia entre ambos enfoques, y su impacto en la modernización de la Educación Física es innegable.

Metodologías activas y tecnología: Hacen énfasis en la intervención, fusión y capacitación en las nuevas tecnologías educativas. Los entornos virtuales de aprendizaje (EVA) son una opción importante que asiste a la individualización del aprendizaje y fomenta el desarrollo de capacidades digitales y el aprendizaje colaborativo. La gamificación, a través de la aplicación de elementos de juego al ambiente de enseñanza, dignifica la participación y promueve el placer en el proceso de adquisición de conocimientos. Las intervenciones más positivas en Educación Física incluyen la unificación de tecnologías interactivas.



Metodologías tradicionales y tecnología: El documento señala una deficiencia formativa en el contexto tecnológico dentro de las metodologías tradicionales, aunque reconoce que las TIC han ganado protagonismo como herramientas. Esto ha llevado a una autocapacitación importante de los educadores para promover una enseñanza de calidad.

La triangulación entre Mancheno (2022), Nevárez et al. (2025), Álvarez (2024) y Chávez et al. (2025) con la caracterización de las metodologías tradicionales, evidencia que, si bien la tecnología es cada vez más accesible, su integración plena y efectiva es una característica predominante de los enfoques activos y un área de mejora en los tradicionales.

4. Desafíos y Oportunidades para la Práctica Docente

La implementación de metodologías activas presenta desafíos, pero también ofrece oportunidades para la evolución de la praxis docente en Educación Física.

Dentro de los desafíos la resistencia al cambio, la necesidad de formación específica para los docentes y la adaptación de infraestructuras escolares son obstáculos significativos

para la adopción de metodologías activas. También se han detectado insuficiencias formativas en los docentes e inmadurez en los educandos al enfrentar metodologías dinámicas. En las metodologías tradicionales, la falta de atractivo en las clases puede ser un obstáculo para mantener a los estudiantes activos.

Oportunidades: El patrocinio efectivo de las metodologías activas es una vía promisorio para el rendimiento académico y deportivo. Existe la posibilidad de combinar ambos métodos (activos y tradicionales) en sus contenidos significativos para alcanzar logros sustanciales en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La planificación adecuada, que incluya valoración instructiva y compartida, es crucial para el desarrollo competencial y la independencia de los estudiantes.

La triangulación de Velázquez (2024) y León et al. (2023) con las reflexiones sobre las metodologías tradicionales subraya que, aunque la transición hacia enfoques más activos implica superar barreras como la formación y la infraestructura, los beneficios a largo plazo justifican la inversión. La flexibilidad y la capacidad de integrar elementos de ambos



paradigmas son clave para una enseñanza efectiva y adaptable a las necesidades de los estudiantes en la Educación Física moderna.

CONCLUSIONES

Los resultados alcanzados, en la presente investigación, permitieron concluir que las metodologías tradicionales aplicadas en educación física, tienen incidencias en aspectos comunes como: la inactividad física, la actualización en los estilos de aprendizaje, los inconvenientes con el aprendizaje cooperativo, la necesidad de cambiar el modelo de rendimiento, la resistencia al cambio, la motivación para desarrollar las competencias motrices, la necesidad de adquirir conocimientos satisfactorios, la inmadurez estudiantil, el respeto a las normas de juego, la deficiencia formativa de tecnología, las diferencias para aplicar el aula invertida, entre otros.

En cuanto a las metodologías activas, se pudo detectar en la revisión del estado del arte, que las mismas hacen énfasis en la intervención, fusión y capacitación en las nuevas tecnologías educativas. Asimismo, destacan la presencia de la cooperación de la comunidad escolar, el aprendizaje

personalizado, colaborativo, autodirigido y substancial, buscan un mejor rendimiento académico, el empleo de actividades prácticas ejemplarizantes durante las programaciones idóneas que avalen el desempeño deportivo, la independencia, el regocijo y la seguridad psicosocial. Aunado al incremento del conocimiento, el pensamiento crítico, autogestión, autoevaluación, entre otros.

Según las aseveraciones anteriores, estas metodologías antes descritas, exhiben diferencias notables en el tratamiento del rendimiento físico, la estimulación y el aprendizaje de los alumnos, entre otros.

En este sentido, el impacto de las metodologías tradicionales radica en las instrucciones directas, la valoración estandarizada y la participación limitada. Busca desplegar las habilidades técnicas primordiales, con mínima adaptación a los ámbitos complicados. Existe la predisposición a la desmotivación por la repetitividad y la carencia conectiva de los beneficios individuales. Además, hay la conservación ligera de los conocimientos, debido a que está



enfocada en la memorización de técnicas aplicadas en las clases.

Sobre estos aspectos descritos, Zapatero (2017), señala que hay una notable evidencia, donde docentes de educación física, expresan usar frecuentemente una metodología tradicional, asimismo el estudiante no es capaz de resolver dudas que lo lleven a generar nuevo conocimiento y desarrollar un aprendizaje hacia el respeto. No existe un trabajo para promover el cambio sino en función de resultados. A pesar de reconocer la relevancia de envolver a los alumnos en los procesos de enseñanza y aprendizaje; debido a que se orientaría a fomentar la motivación, la independencia y la participación.

Por su parte, las metodologías activas, hacen hincapié en la participación colaborativa, la unificación tecnológica y las evaluaciones continuas. Se perciben progresos en la adaptación motriz y la aplicación de destrezas en contextos existentes. Hay un acrecentamiento importante, por la preeminencia de las actividades y la independencia en el proceso. Al mismo tiempo, hay una retención extensa de conocimientos,

afin con las vivencias prácticas y la resolución de problemas.

En este sentido, León-Díaz et al (2020), expresa que no se pretende proponer la supresión de un modelo físico deportivo guiado al rendimiento, sino fundamentado según los escenarios de acción, para gestionar un enfoque multidimensional de la Educación Física, prestar atención a las diferencias de los estudiantes y favorecer el pensamiento productivo, eficaz y crítico con relación a su práctica motora.

En síntesis, las metodologías tradicionales en la educación física, formaron parte del inicio formativo y pedagógico, de docentes y estudiantes, por un largo tiempo, no obstante, los avances teóricos, prácticos e investigativos emergidos en la actualidad, ante un mundo globalizado colmado de información, han direccionado de manera idónea y actualizada, los múltiples cambios suscitados en el campo educativo, caso específico en el área de educación física. Razón, que justifica la visión de metodologías activas, que enfatizan en aprendizajes con movimientos, el aula invertida, incrementan el desarrollo general, la atención de los estudiantes y



su accionar permanente, entre otros. Sin embargo, existe la posibilidad de combinar ambos métodos (en sus contenidos significativos) para alcanzar logros substanciales durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.

REFERENCIAS

- Álvarez Flores, D. A. (2024). La Gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 225–246. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6800>.
- Behar D (2008). Metodología de la investigación. México: Editorial Shalom.
- Brito Mancheno, F. D. (2022). Metodologías Activas mediante TIC en Educación Física para tiempos de covid-19. *MENTOR Revista De investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 328–345. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.3470>.
- Carcas-Vergara, E., Cordellat-Marzal, A., Valero-Valenzuela, A. & Jiménez-Parra, J. F. (2024). Impact of the ludotechnical model on motivational variables in elementary school: perceptions and gender differences. *Apunts Educación Física y Deportes*, 159, 18-31. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/1\).159.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/1).159.03).
- Cardona-Posada, S., Orlando Caro, E., & Jiménez-Builes, J. A. (2025). Metodología didáctica usando estrategias activas para la enseñanza y aprendizaje en grupos masivos de estudiantes. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (74), 4–30. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n74a2>.
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas. Ediciones Universidad de Salamanca, 11(2), 13153. <https://scielo.isciii.es/pdf/orl/v11n2/2444-7986-orl-11-02-139.pdf>.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2022). *The Spectrum of Teaching Styles in Physical Education*. Routledge.
- Chávez AI, Islas S. Ortiz C., Orona A. y Martínez A. (2025) Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescentes



- una revisión sistemática. Universidad Autónoma de Chihuahua: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 62, 2025, págs. 503-512.
- Dávila Morán, R. C., & López Gómez, H. E. (2025). Impacto de las metodologías activas en la adquisición de competencias de estudiantes universitarios. *Revista Conrado*, 21, e4240. Recuperado de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4240>.
- Delgado-Noguera, M. A. (2019). La enseñanza de la Educación Física: Enfoque desde los modelos de enseñanza. INDE Publicaciones.
- Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). Cooperative learning in physical education: A research synthesis. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 435-447.
- González, V., Martínez, J., & Torres, P. (2021). Active methodologies in physical education: A systematic review. *European Journal of Physical Education*, 8(2), 101-120.
- Gosálbez-Carpena, P. A.; García-Martínez, S.; García-Jaén, M.; Østerlie, O.; Ferriz-Valero, A. (2022). Aplicación metodológica Flipped Classroom y Educación Física en enseñanza no universitaria: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*. 14(2):171-186
- Kirk, D., & Haerens, L. (2021). *Physical Education and Curriculum Studies: Critical Issues and Future Directions*. Routledge.
- León Díaz, Óscar, Martínez Muñoz, L. F., y Santos Pastor, M. L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica (Active methodologies in Physical Education. A look from practical reality). *Retos*, 48, 647–656. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.9666>
- Miranda Bajaña, R. S., & Choez Calderón, C. J. (2024). Impacto de las metodologías activas en el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 5(2),



- 1141–.
- <https://doi.org/10.60100/rcmg.v5i2.305>.
- Morocho, D. F. G., Vargas, H. M. P., y Toalombo, M. W. T. (2022). El aula inversa en la Educación Física: Una revisión sistemática (Original). *Olimpia*, 19(1).
- Nevárez Jiménez, L. F., Olvera Gomez, Y. A., Ramírez Maza, A., y Farfan Chiun, J. E. (2025). La eficacia de ambientes virtuales de aprendizaje en la educación básica superior: Análisis de su impacto pedagógico. *Sapiens in Education*, 2(2), 1-20. <https://doi.org/10.71068/9183aj36>
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Ryan, R. M. (2020). Applying self-determination theory to motivational practice in physical education. *European Physical Education Review*, 26(3), 545-569.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., & Hernández-Álvarez, J. L. (2022). Innovation in physical education teaching: Challenges and perspectives. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(4), 455-472.
- Ruano, P. C., Martínez, S. G., Valero, A. F., & Martínez, J. T. (2021). Análisis comparativo de los perfiles motivacionales y el Estado de Flow entre una metodología tradicional y la metodología Flipped Classroom en estudiantes de Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 338-344.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Santos-Calero, E. (2025). Neubauer, A. (Coord.). (2024). *Didáctica de la Educación Física según la LOMLOE*. Centro de Estudios Financieros, 320 pp. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (30), 221–224. Recuperado a partir de <https://www.tecnologia-cienciaeducacion.com/index.php/TCE/article/view/24185>.
- Saavedra E., Zuniga M., Fuentes-Vilugron G. (2024). Gamificación en la formación inicial docente de estudiantes de pedagogía en educación físicaun estudio de caso. *Universidad Santo Tomás* .



- Universidad Autónoma de Chile. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 61, 2024, págs. 695-705
- Serrano, G., (2004). Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. I Métodos, Madrid, España: La Muralla.
- Tarazona-Calvo, E. (2023). Empleo y valoración de diversas metodologías en la orientación deportiva dentro de la educación física. Logia, educación física y deporte, 4(1), 27-38.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (2021). Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice. Routledge.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., & Ntoumanis, N. (2020). The impact of physical education teachers' autonomy support on students' motivation and engagement. Psychology of Sport and Exercise, 49, 101699.
- Velázquez González, A. (2024). Eficacia de Metodologías Activas en el Aprendizaje de Habilidades Deportivas en la Educación Superior. SAGA: Revista Científica Multidisciplinar, 1(4), 59-75.
<https://doi.org/10.63415/saga.v1i4.13>.
- Zapatero, J. (2017). Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en Educación Física. Revista de Ciencias del Deporte. 13(3), 237-250.