

Countering Pedagogical Sedentarism: The Flipped Learning Approach in Physical Education.

Contra el Sedentarismo Pedagógico: la apuesta del Flipped Learning en Educación Física.

Sánchez-Gil-Machín, R.,¹ Bofill-Herrero, A.,¹ Girona-Durá, C.,¹ & López-Bautista, I.¹

1. Universidad de Alicante. España.

Abstract: In an educational context that demands innovative approaches, the flipped learning model stands out as an effective active methodology to address diversity, motivation, and meaningful learning. This article examines its application in Physical Education, highlighting how it enables the integration of theory and practice without reducing physical activity time. Based on a review of recent scientific literature and empirical studies, improvements are identified in academic performance, student autonomy, and the development of soft skills such as resilience, communication, and teamwork. Key aspects such as continuous feedback, the format of pre-class materials, and students' perceptions are also analyzed. Concrete examples of implementation aligned with the current curriculum are included. In conclusion, the flipped learning in Physical Education is not only feasible but also a recommended strategy to transform teaching into more inclusive, active, and contextually relevant learning experiences for the challenges of the 21st century.

Key Words: Flipped Learning; Physical Education; Active Learning; Educational Innovation; Active Methodologies

Resumen: En un escenario educativo que demanda propuestas innovadoras, el modelo de clase invertida se posiciona como una metodología activa eficaz para abordar la diversidad, la motivación y el aprendizaje significativo. Este artículo examina su aplicación en Educación Física, destacando cómo permite integrar teoría y práctica sin reducir el tiempo motor. A partir de una revisión de literatura científica reciente y estudios empíricos, se identifican mejoras en el rendimiento académico, la autonomía y el desarrollo de competencias blandas como la resiliencia, la comunicación y el trabajo en equipo. Asimismo, se analizan factores clave como la retroalimentación continua, el formato de los contenidos previos y la percepción del alumnado. Se incluyen ejemplos concretos de implementación alineados con el currículo. En conclusión, el aula invertida en Educación Física no solo es viable, sino una estrategia recomendable para transformar la enseñanza en experiencias inclusivas, activas y conectadas con los retos del siglo XXI.

Palabras clave: Aula invertida; Educación Física; Aprendizaje activo; Innovación educativa; Metodologías activas