

LA EVALUACIÓN FORMADORA EN EDUCACIÓN FÍSICA: UN MOTOR PARA EL APRENDIZAJE Y LA AUTORREGULACIÓN DEL ALUMNADO

FORMATIVE ASSESSMENT IN PHYSICAL EDUCATION: A DRIVING FORCE FOR STUDENT LEARNING AND SELFREGULATION.

Autor:

Dr. Domingo Blázquez Sánchez. Red Global de Educación Física y Deportes.

Correo electrónico: dblazquez29@gmail.com ; <https://orcid.org/000-0003-1528-1952>

Recibido: 10.11.2025

Aceptado: 26.12.2025

Resumen

Este artículo explora el concepto de evaluación formadora como una evolución de la evaluación formativa, destacando su potencial para transformar la enseñanza y el aprendizaje en la Educación Física. Se analiza la diferenciación entre ambos enfoques, se profundiza en el papel crucial de la autorregulación metacognitiva del alumnado y se proponen estrategias para su implementación práctica en el aula. El objetivo es presentar la evaluación formadora como una herramienta poderosa que empodera al estudiante, convirtiéndolo en protagonista de su propio proceso de aprendizaje, y que permite al docente optimizar su práctica pedagógica para fomentar un desarrollo integral.

Palabras clave: Evaluación formadora, evaluación formativa, Educación Física, autorregulación, metacognición, aprendizaje significativo.

Abstract

This article explores the concept of assessment as learning (evaluación formadora) as an evolution of formative assessment, highlighting its potential to transform teaching and learning in Physical Education. It analyzes the distinction between both approaches, delves into the crucial role of students' metacognitive self-regulation, and proposes strategies for practical implementation in the classroom. The aim is to present assessment as learning as a powerful tool that empowers students, making them the protagonists of their own learning process, and allows teachers to optimize their pedagogical practice to foster integral development.

Keywords: Assessment as learning, formative assessment, Physical Education, self-regulation, metacognition, meaningful learning.

Introducción

La evaluación en el ámbito de la Educación Física ha transitado un camino de constante evolución, buscando responder a los desafíos pedagógicos contemporáneos. Tradicionalmente centrada en la calificación y la medición de resultados, la perspectiva evaluativa ha virado hacia enfoques que priorizan el aprendizaje continuo y significativo del alumnado. En este contexto, la evaluación formativa se ha consolidado como una herramienta

esencial, respaldada por la comunidad científica, capaz de optimizar los procesos de enseñanza y dotar de rigor la práctica docente (Blázquez, 2022). Hemos avanzado hacia una concepción de la evaluación como un proceso inseparable de la enseñanza-aprendizaje, donde el estudiante no aprende para ser evaluado, sino que es evaluado para aprender.

Sin embargo, la búsqueda de una Educación Física de mayor calidad nos impulsa a ir más allá. Es necesario analizar críticamente nuestras prácticas para descubrir nuevas formas de evaluación que optimicen el desarrollo integral del alumnado. Este artículo se adentra en la evaluación formadora, un enfoque que enriquece la evaluación formativa al empoderar al estudiante, convirtiéndolo en el actor principal de su propio aprendizaje. Este enfoque busca que el alumnado no solo reciba retroalimentación, sino que participe activamente en la reflexión sobre su aprendizaje, desarrolle su capacidad de autoevaluación y establezca metas personales.

La transición hacia la evaluación formadora no está exenta de resistencias, inherentes a todo cambio cultural en la evaluación escolar (Blázquez, 2013). No obstante, en un mundo que avanza a un ritmo vertiginoso, es imperativo que nuestras prácticas evaluativas "corran el doble de rápido" para mantenerse al día y ser verdaderamente efectivas. La evaluación formadora representa este avance, proponiendo un modelo donde la implicación del estudiante en su propia evaluación se convierte en una herramienta fundamental para la autorregulación de sus aprendizajes, especialmente desde una perspectiva metacognitiva.

Este artículo tiene como propósito explorar los fundamentos teóricos y prácticos de la evaluación formadora, ofreciendo estrategias y herramientas para su implementación efectiva en la Educación Física. Se busca comprender su esencia, diferenciarla de la evaluación sumativa y formativa tradicional, y resaltar su papel como motor de aprendizaje, crecimiento personal y desarrollo integral.

Delimitando la evaluación formadora

Un vistazo a la evolución de la evaluación educativa y de la educación física

La evaluación en Educación Física ha experimentado una notable transformación. En los años 50-60, el foco residía en la medición del cuerpo y las aptitudes físicas, con un carácter normativo. La década de los 60-70 vio el nacimiento de la evaluación formativa, gracias a autores como Scriven (1967), quien distinguió entre evaluar para mejorar un programa (formativa) y juzgar su valor final (sumativa). Bloom posteriormente enfatizó la importancia de la retroalimentación en este proceso. Durante los años 80-90, la evaluación formativa se consolidó, y figuras como Black y Wiliam (citados en Blázquez, 2022) destacaron su impacto positivo en el aprendizaje. En Educación Física, este enfoque se centró en el seguimiento continuo del aprendizaje motor, brindando retroalimentación para mejorar la técnica, la condición física y la comprensión del movimiento, restando importancia a la calificación y focalizándose en regular el aprendizaje.

Es en los años 90 cuando la evaluación formadora comienza a surgir como una evolución de la formativa. Este nuevo enfoque amplía el papel del estudiante, integrándolo activamente en su propio proceso de evaluación. Autores como Bonniol, Amigues y Perrenoud han subrayado la importancia de esta participación activa, donde el alumno no solo recibe retroalimentación, sino que se involucra en la reflexión sobre su aprendizaje, desarrollando la metacognición y la capacidad de autorregularse.

Diferenciación entre evaluación formativa y evaluación formadora: un matiz crucial para el aprendizaje

Aunque comparten el objetivo de mejorar el aprendizaje, la evaluación formativa y la formadora presentan diferencias sustanciales en cuanto al protagonismo del estudiante.

La evaluación formativa se centra en "evaluar para aprender", reinvertiendo los resultados en la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje. Permite identificar fortalezas, detectar áreas de mejora y ajustar estrategias didácticas. El equipo docente guía, proporciona feedback y crea un clima de confianza, mientras el estudiante toma conciencia de su progreso (Blázquez, 2017; López Pastor, 2004). La retroalimentación es clave (Hattie & Timperley, 2007, citado en Gómez Ruiz, 2020).

La evaluación formadora, por su parte, empodera al estudiante para que asuma un rol activo y central en su aprendizaje. A través de la autoevaluación, la autonomía en la toma de decisiones y la autorregulación, el estudiante aprende a gestionar sus estrategias de aprendizaje y a dirigir su progreso de manera independiente (Bain, 1988; Perrenoud, 1991). Es una metamorfosis de la evaluación formativa donde el alumno se convierte en el protagonista.

Tabla comparativa:

Característica	Evaluación formativa	Evaluación formadora
Objetivo principal	Mejorar el aprendizaje durante el proceso.	Promover la autorregulación del aprendizaje.
Énfasis	En la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, identificando fortalezas y debilidades.	En el desarrollo de la autonomía, la metacognición y la responsabilidad del estudiante.
Rol del estudiante	Receptor de feedback y orientaciones.	Protagonista de su aprendizaje: se autoevalúa, reflexiona y ajusta sus estrategias.
Rol del docente	Guía, orienta, proporciona feedback y ajusta la enseñanza.	Mediador, facilita la autorregulación, crea un clima de confianza y autonomía.
Error	Oportunidad para identificar áreas de mejora y ajustar la enseñanza.	Oportunidad de aprendizaje, reflexión y autocorrección.
Retroalimentación	Principalmente del docente hacia el estudiante.	Bidireccional: diálogo entre docente y estudiante, y autoevaluación.

El concepto de evaluación formadora: un enfoque para el aprendizaje autónomo

La evaluación formadora, impulsada por las investigaciones de Bonniol y Amigues, se centra en la "lógica del aprendiz". Perrenoud (2008) la define como "un conjunto de prácticas que tienen como objetivo principal mejorar el aprendizaje de los alumnos, ayudándoles a progresar y a autorregular sus aprendizajes, implicándolos en la evaluación de sus propios progresos y dificultades".

Sus características distintivas son:

- **Autorregulación del aprendizaje:** El estudiante planifica, ejecuta y evalúa su aprendizaje.
- **Reflexión metacognitiva:** El estudiante reflexiona sobre sus logros, dificultades y estrategias.
- **Autoevaluación:** El estudiante obtiene información de sus propios logros y dificultades.
- **El error como oportunidad:** Se transforma el error en una valiosa fuente de aprendizaje.
- **Diálogo y comunicación continua:** Interacción bidireccional docente-estudiante.
- **Toma de decisiones:** El estudiante elige opciones y gestiona recursos.

La autorregulación metacognitiva como pilar

La capacidad de autorregular el propio aprendizaje, gestionando pensamientos, emociones y comportamientos para alcanzar metas, junto con la metacognición –el "pensar sobre el pensar"–, son habilidades cruciales que la evaluación formadora busca desarrollar en el alumnado de Educación Física. Como ilustra la anécdota de Ana y la voltereta, cuando un estudiante toma conciencia de sus dificultades ("No sé cómo meter la cabeza"), reflexiona sobre posibles estrategias ("Podría intentar poner las manos en el suelo primero") y evalúa su progreso ("¡Lo hice mejor que antes!"), está activando su autorregulación metacognitiva y convirtiéndose en un aprendiz más autónomo y eficaz.

Confusión al utilizar los vocablos autoevaluación, autonomía y autorregulación

Es fundamental distinguir estos términos. La autoevaluación implica que el estudiante valore su propio aprendizaje y desempeño, reconociendo avances y dificultades. Fomentarla es reconocer al alumno como sujeto capaz de formarse. La autonomía, por otro lado, es la capacidad para tomar decisiones con conocimiento de causa y responsabilizarse de ellas, concibiéndose en relación con los demás (Coll, 2001; Morin, 1999). Finalmente, la autorregulación es la habilidad para gestionar activamente el propio aprendizaje, estableciendo metas, planificando, monitoreando el progreso, evaluando resultados y ajustando estrategias. Si bien interrelacionados, la autoevaluación es una herramienta que puede promover la autonomía y la autorregulación, pero no las garantiza por sí sola.

La autorregulación: pieza clave en la evaluación formadora de la educación física

En Educación Física, la autorregulación se manifiesta cuando los estudiantes planifican sus acciones (ej. un plan de entrenamiento), monitorean su progreso (ej. usando diarios de aprendizaje), evalúan su desempeño (ej. mediante rúbricas) y ajustan sus estrategias (ej. modificando su plan si no progresan). El rol del profesorado es crucial, creando un ambiente que fomente la autonomía, enseñando estrategias de autorregulación, proporcionando feedback constructivo y promoviendo la metacognición.

El poder de la metacognición: tomando las riendas del aprendizaje en Educación Física

La metacognición permite al estudiante comprender y regular sus propias estrategias mentales. Implica planificar actividades motrices, controlar el proceso de ejecución (ej. "estoy tensando demasiado los músculos") y evaluar los

resultados ("he mejorado la precisión de mis pases"). Un ejemplo claro se da en un juego de "dos contra uno", donde un jugador, tras intentos fallidos, reflexiona sobre su estrategia ("¿Qué puedo mejorar?") y ajusta su comportamiento, demostrando un aprendizaje consciente y estratégico. Este conocimiento sobre la propia cognición se nutre de diferentes tipos de conocimiento:

- **Declarativo:** Saber "qué" (ej. "para saltar lejos debo correr rápido").
- **Procedimental:** Saber "cómo" (ej. la secuencia de movimientos para lanzar una jabalina).
- **Afectivo:** Las emociones y sensaciones asociadas a la tarea motriz (ej. disfrutar jugando o sentir nerviosismo).

Fomentar el metaconocimiento, impulsando al alumnado a reflexionar sobre su actividad mental tras una tarea motriz, les permite ejercer un mayor control sobre su aprendizaje y optimizar su desempeño.

Estrategias para la implementación práctica de la evaluación formadora

Integración de la evaluación formadora en el proceso de enseñanza-aprendizaje

La evaluación formadora se fusiona con la enseñanza cuando la comunicación de objetivos y criterios es transparente, convirtiendo al estudiante en protagonista. Se superan los exámenes finales como único referente, incorporando estrategias que reflejen las competencias desarrolladas y fomentando la autoevaluación y coevaluación. Como afirma Sanmartí (2020), "no se puede separar el aprendizaje de la evaluación". El modelo de enseñanza de Meirieu (1993), con su énfasis en la transferencia del aprendizaje de un nivel interpersonal (con ayuda) a uno intrapersonal (autónomo), ofrece un marco para esta integración. El proceso implica que el alumno tenga un proyecto, disponga del potencial operacional y utilice procedimientos personales, con la evaluación formadora realimentando estos factores.

Para que la evaluación sea verdaderamente formadora, Nunziati (1990), apoyándose en Talyzina (1988), destaca la importancia de:

- La comunicación y representación correcta de los objetivos (¿cuál es la tarea?).
- La anticipación y planificación de la acción (¿cuál es el problema?, ¿qué estrategias aplicar?).
- La apropiación de criterios de evaluación (¿qué tengo que hacer y cómo sabré que lo he conseguido?).
- La autogestión de errores (¿qué errores detecto?, ¿cuáles son sus causas?).

El proceso de regulación en educación física: guiando el camino hacia el aprendizaje

Tras el diagnóstico inicial, la regulación acompaña al estudiante, brindándole apoyo y feedback. Las fases incluyen: planificación (objetivos claros, actividades adecuadas, criterios transparentes), implementación (ambiente motivador), observación y análisis (recopilar información del progreso), feedback y ajuste (retroalimentación constructiva), y evaluación y reflexión (valorar el progreso y promover la autorreflexión).

Estrategias clave para la regulación son:

- Comunicación clara y transparente de objetivos y criterios.
- Retroalimentación continua y específica.
- Andamiaje y apoyo individualizado.
- Fomento de la metacognición.
- Evaluación formativa compartida (autoevaluación y coevaluación).

El error como fuente de información para el docente

En la evaluación formadora, el error se reinterpreta como una oportunidad de aprendizaje. En Educación Física, donde la experimentación es clave, el error es natural. Proporciona información sobre las dificultades del alumnado, sus procesos de pensamiento y permite al docente adaptar la enseñanza. Para aprovecharlo, se debe crear un ambiente seguro, observar y analizar los errores, plantear preguntas reflexivas y fomentar la autoevaluación.

La toma de decisiones: más conocimiento de los resultados

Involucrar a los estudiantes en la toma de decisiones sobre su aprendizaje (identificar necesidades, establecer metas, seleccionar estrategias, evaluar progreso) promueve la autonomía y el aprendizaje estratégico. El docente guía este proceso, fomenta la reflexión y crea un clima de confianza. Es fundamental que el alumnado reciba feedback sobre los resultados de sus acciones para comprender las consecuencias de sus decisiones, ajustar su comportamiento y aprender de sus errores. Compartir la evaluación con las familias, estableciendo un diálogo constructivo, también es crucial para apoyar el desarrollo integral del estudiante.

Evidencias y aplicaciones de la evaluación formadora

Lo que dicen las últimas investigaciones

La investigación científica respalda consistentemente la efectividad de la evaluación formadora para potenciar el aprendizaje y la motivación en Educación Física. Estudios como los de Nunziati (1990) han demostrado que promueve una mayor implicación y autonomía del alumnado. Investigaciones propias (Blázquez, 2017) y de Bizarro et al. (2021) indican que conduce a un aprendizaje más profundo y significativo, mejorando la comprensión conceptual y las habilidades metacognitivas. Asimismo, trabajos como los de López-Pastor et al. (2020) y Cañadas (2022) evidencian una mejora en el rendimiento académico y motor cuando se implementa retroalimentación específica y se involucra al estudiante en la definición de criterios. Perrenoud (1998) y Stiggins (2005) también señalan su contribución a un mejor clima de aprendizaje. Es crucial, como destacan Herrero-González, López-Pastor y Manrique (2020), adaptar la evaluación al contexto y necesidades del alumnado para asegurar su inclusividad y equidad.

Aplicaciones en la educación física: transformando la práctica

La evaluación formadora puede transformar la clase de Educación Física en un espacio de aprendizaje dinámico y participativo. Implementarla implica:

1. **Planificación con enfoque formador:** Antes de una unidad (ej. aprendizaje del tiro libre en baloncesto), el docente define criterios claros (posición, flexión, movimiento) y los comunica.
2. **Fomento de la autoevaluación y coevaluación:** Se pueden utilizar rúbricas para que los estudiantes, individualmente o en pares, analicen su ejecución. Grabar en vídeo las acciones motrices es una herramienta poderosa para que el alumnado observe su desempeño, identifique errores y proponga mejoras. Tras la práctica, se facilita la reflexión: "¿Qué estrategias utilicé?", "¿Qué dificultades encontré?", "¿Cómo puedo mejorar?".
3. **Estructuración de situaciones de aprendizaje en ciclos:** Esto permite al alumnado dominar contenidos, apropiarse de los criterios de evaluación y adquirir seguridad en la anticipación y planificación.
4. Estrategias didácticas específicas:
 - Autoevaluación: El estudiante valora sus propias producciones, tomando conciencia de la divergencia entre su desempeño y el producto esperado.
 - Evaluación mutua: Un alumno o grupo evalúa las producciones de otro, favoreciendo la apropiación de criterios.
 - Coevaluación: Evaluación conjunta (alumno/grupo y profesorado) que propicia la confrontación de puntos de vista (Jorba, 1996).
5. **Verbalización y confrontación de ideas:** Crear situaciones que favorezcan la verbalización de objetivos y la confrontación de puntos de vista sobre la tarea.
6. **Gestión de errores:** Ayudar a cada estudiante a identificar sus errores y planificar acciones para superarlos.

El camino hacia la autorregulación: niveles de implicación del alumnado

Allal (1984a) propone cuatro niveles de implicación creciente del alumnado en la evaluación:

- **Nivel 1: El alumno/a como receptor.** El docente es el protagonista; la evaluación es informal e implícita, adecuada para los primeros años de escolaridad.
- **Nivel 2: El alumno/a como colaborador.** El docente comunica explícitamente finalidades y criterios. Se usan herramientas de autoevaluación y se fomenta la reflexión guiada.
- **Nivel 3: El alumno/a como co-evaluador.** Se promueve la participación en la evaluación de pares y en la elaboración de material evaluativo, compartiendo la responsabilidad.
- **Nivel 4: El alumno/a como gestor de su aprendizaje.** El alumno concibe, organiza y gestiona sus actividades de aprendizaje y evaluación, con el docente como "persona-recurso".

Integrar estos niveles progresivamente permite a los estudiantes desarrollar la autonomía y las habilidades metacognitivas necesarias para un aprendizaje efectivo y duradero.

Conclusiones

La evaluación formadora representa un cambio paradigmático fundamental en la Educación Física, trascendiendo la mera calificación para convertirse en un auténtico motor de aprendizaje y desarrollo integral del alumnado. Al situar al estudiante como protagonista activo de su proceso evaluativo y de aprendizaje, se fomenta la autorregulación metacognitiva, la autonomía y una comprensión más profunda y significativa de las propias capacidades y áreas de mejora.

La diferenciación clara entre la evaluación formativa y la formadora es crucial: mientras la primera se centra en la retroalimentación proporcionada por el docente, la segunda impulsa al estudiante a internalizar el proceso, autoevaluándose, reflexionando y tomando decisiones informadas sobre su trayectoria de aprendizaje. Esto no solo mejora el rendimiento motor y la comprensión conceptual, sino que también cultiva habilidades esenciales para la vida, como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la capacidad de aprender a aprender.

Implementar la evaluación formadora requiere un compromiso por parte del docente para crear un ambiente de confianza, comunicar con claridad los objetivos y criterios, y facilitar estrategias que permitan al alumnado gestionar sus errores como oportunidades de crecimiento. Las evidencias científicas respaldan su impacto positivo en la motivación, el compromiso y el rendimiento.

En definitiva, adoptar la evaluación formadora en las clases de Educación Física no es simplemente aplicar nuevas técnicas, sino abrazar una filosofía pedagógica que reconoce y potencia el papel activo del estudiante, preparándolo no solo para un mejor desempeño en la asignatura, sino para un aprendizaje autónomo y continuo a lo largo de su vida. Es una inversión en el futuro de nuestros alumnos y alumnas, dotándolos de las herramientas necesarias para ser aprendices competentes y reflexivos.

Referencias bibliográficas

Allal, L. (1984a). *Citado en el texto original.*

Blázquez, D. (2013). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física: la gestión didáctica de la clase.* INDE.

Blázquez, D. (2017). *Cómo evaluar bien en Educación Física.* INDE.

Blázquez, D. (2022). *Lo que funciona en tu clase. Educación Física basada en evidencias.* INDE.

Bonniol, J.J., & Amigues, R. (1981). *Citado en el texto original.*

Coll, C. (2001). *Citado en el texto original.*

Jorba, J. (1996). *Citado en el texto original.*

López Pastor, V. M. (Coord.). (2004). *La evaluación en educación física: Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida.* Miño y Dávila.

Meirieu, P. (1993). *Citado en el texto original.*

Morin, E. (1999). Citado en el texto original.

Nunziati, G. (1990). Pour construire un dispositif d'évaluation formatrice. Cahiers Pédagogiques.

Perrenoud, P. (1991). Citado en el texto original.

Perrenoud, P. (2008). La evaluación de los alumnos. De la producción de la excelencia a la regulación de los aprendizajes. Entre dos lógicas. Colihue.

Sanmartí, N. (2020). Evaluar para aprender: la evaluación formativa y formadora, base del aprendizaje competencial. SM.

Scriven, M. (1967). The methodology of evaluation. En R. E. Stake (Ed.), AERA Monograph Series on Curriculum Evaluation, No. 1. Rand McNally.