



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EXPERIENCIA DIDÁCTICA EN EDUCACIÓN FÍSICA BASADA EN GAMIFICACIÓN Y APRENDIZAJE COOPERATIVO PARA PREVENIR EL BULLYING Y CYBERBULLYING

Amanda Camacho-Illana

Universidad de Jaén. España

Email: aci00013@red.ujaen.es

Rosa Gómez-Martínez

Universidad de Jaén. España

Email: rgm00094@red.ujaen.es

José Luis Solas-Martínez

Universidad de Jaén. España

Email: jsolas@ujaen.es

Alba Rusillo-Magdaleno

Universidad Internacional de La Rioja. España

Email: alba.rusillomagdaleno@unir.net

RESUMEN

Ante la aparición de situaciones de bullying y cyberbullying en edades tempranas, la convivencia escolar y las relaciones entre iguales han adquirido gran relevancia en el ámbito educativo. En este contexto, la Educación Física se presenta como un espacio idóneo para trabajar la prevención de esta problemática mediante el movimiento y dinámicas cooperativas que incentiven la co-responsabilidad y el fortalecimiento del trabajo en equipo. El presente trabajo describe una experiencia didáctica desarrollada para el alumnado de 6º de Educación Primaria en un centro educativo de un municipio de Jaén (España). Esta propuesta se basa en una Situación de Aprendizaje con narrativa de héroes y orientada a la prevención del bullying y cyberbullying. Durante el desarrollo de la misma se observó una elevada implicación y cooperación del alumnado, valorándose positivamente su aplicabilidad en Educación Física para contribuir a la mejora de la convivencia.

PALABRAS CLAVE:

Educación Física; bullying; cyberbullying; convivencia escolar; cooperación; gamificación.

TEACHING EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION BASED ON GAMIFICATION AND COOPERATIVE LEARNING TO PREVENT BULLYING AND CYBERBULLYING

ABSTRACT

Given the emergence of bullying and cyberbullying at an early age, school coexistence and peer relationships have become highly relevant in the educational sphere. In this context, Physical Education is an ideal space for working on the prevention of this problem through movement and cooperative dynamics that encourage shared responsibility and strengthen teamwork. This paper describes a teaching experience developed for 6th-grade primary school students at a school in a municipality in Jaén (Spain). This proposal is based on a learning situation with a narrative of heroes and aimed at preventing bullying and cyberbullying. During the development of the project, a high level of involvement and cooperation was observed among the students, and its applicability in physical education to contribute to improving coexistence was positively evaluated.

KEYWORDS:

Physical education; bullying; cyberbullying; school coexistence; cooperation; gamification.

1. INTRODUCCIÓN.

El bullying y el cyberbullying se han consolidado como una de las principales problemáticas del contexto educativo actual, afectando de manera significativa al bienestar emocional, social y académico del alumnado (Guo et al., 2025; Solas-Martínez et al., 2025). Aunque tradicionalmente se han asociado a etapas posteriores, investigaciones recientes evidencian que estas conductas de acoso están presentes también en Educación Primaria, coincidiendo con el inicio de la construcción de las relaciones sociales y el acceso cada vez más temprano a las tecnologías digitales (Garaigordobil y Machimbarrena, 2019; UNESCO, 2024). El bullying se caracteriza por la intencionalidad, la repetición y el desequilibrio de poder entre agresor y víctima (Ortega-Ruiz et al., 2016), mientras que el cyberbullying amplifica sus efectos debido al anonimato, la rápida difusión y la permanencia de los contenidos en la red, lo que incrementa el impacto emocional en las víctimas (Tokunaga, 2010). Estas formas de acoso generan consecuencias especialmente graves en edades tempranas, como ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y rechazo hacia el entorno escolar, influyendo negativamente en el proceso de aprendizaje y en la convivencia entre iguales (Hinduja y Patchin, 2018).

Ante esta realidad, la prevención temprana se presenta como la vía más eficaz para reducir la aparición y el impacto del bullying y el cyberbullying, especialmente cuando se actúa antes de que estas conductas se consoliden y se normalicen en el grupo (Garaigordobil y Machimbarrena, 2019). Desde esta perspectiva, la escuela desempeña un papel fundamental como espacio de socialización y desarrollo integral, donde el alumnado interioriza normas, valores y formas de relación con los demás. Más allá de la aplicación de protocolos de actuación, la prevención del acoso debe integrarse de manera transversal en la práctica educativa diaria, promoviendo climas escolares positivos, inclusivos y participativos que favorezcan la empatía, el respeto y la resolución pacífica de conflictos (Ortega-Ruiz y Córdoba-Alcaide, 2017; Romera et al., 2021).

Dentro de este marco preventivo, la Educación Física se presenta como un contexto especialmente propicio para abordar el bullying y el cyberbullying, debido a su carácter vivencial, relacional y emocional. A través del juego y la actividad física, el alumnado interactúa de manera constante, afronta situaciones reales de cooperación y conflicto y desarrolla habilidades sociales fundamentales para la convivencia (Baena-Extremera et al., 2016). Diversos estudios destacan que una Educación Física orientada a la inclusión y a la participación activa favorece la empatía, el respeto y el sentido de pertenencia al grupo, actuando como un factor protector frente a conductas de acoso entre iguales (Fernández-Río et al., 2020). No obstante, también se advierte que enfoques excesivamente competitivos o poco inclusivos pueden generar situaciones de exclusión, lo que refuerza la importancia del papel docente y del uso de metodologías pedagógicas adecuadas (Monjas-Aguado et al., 2015).

Este planteamiento preventivo encuentra un respaldo explícito en la normativa educativa vigente. La Ley Orgánica 3/2020, de Educación (LOMLOE), establece como principios fundamentales del sistema educativo la educación integral del alumnado, el bienestar emocional y la convivencia positiva, subrayando la necesidad de educar en valores y competencias sociales desde las primeras etapas. Asimismo, el Real Decreto 157/2022, por el que se establece la

ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, destaca la competencia personal, social y de aprender a aprender, así como el uso responsable de las tecnologías digitales y la resolución pacífica de conflictos. En este marco, la Educación Física se reconoce como un área clave para el desarrollo de estas competencias, al facilitar situaciones reales de interacción social y aprendizaje compartido.

En este sentido, el aprendizaje cooperativo se configura como un enfoque metodológico especialmente adecuado para la prevención del acoso escolar, al basarse en la interdependencia positiva, la responsabilidad individual y grupal y el desarrollo de habilidades sociales (Johnson y Johnson, 2013). En el ámbito de la Educación Física, este enfoque ha demostrado favorecer la inclusión del alumnado, mejorar el clima social del grupo y reducir conductas agresivas al promover la ayuda mutua y la consecución de objetivos comunes (Fernández-Río et al., 2020). Además, el aprendizaje cooperativo contribuye a que todo el alumnado se sienta valorado y necesario dentro del grupo, independientemente de su nivel de competencia motriz, actuando como un factor protector frente al aislamiento y la victimización (Velázquez-Callado, 2018).

Por último, la gamificación se ha consolidado en los últimos años como una estrategia metodológica innovadora que incorpora elementos propios del juego en contextos educativos con el fin de aumentar la motivación, la implicación y la participación del alumnado (Deterding et al., 2011). En Educación Física, la gamificación conecta de manera natural con el carácter lúdico del área y favorece experiencias de aprendizaje significativas y emocionalmente positivas. Estudios recientes indican que las propuestas gamificadas, especialmente cuando se combinan con enfoques cooperativos, contribuyen a mejorar el clima de aula, reducir conductas disruptivas y reforzar valores como el respeto, la cooperación y la inclusión (Sánchez-Mena et al., 2017). Esto las convierte en una herramienta con un notable potencial preventivo frente al bullying y el cyberbullying en Educación Primaria.

En base a todo lo anterior, se diseñó una Situación de Aprendizaje en el área de Educación Física basada en la actividad física cooperativa y la gamificación mediante una narrativa de héroes. La propuesta se desarrolló con alumnado de 6.º de Educación Primaria en un centro educativo de un municipio de Jaén (España), con el objetivo de favorecer la convivencia escolar y promover relaciones sociales positivas entre iguales como medida preventiva frente al bullying y el cyberbullying.

1. PROPUESTA PRÁCTICA.

1.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE.

Situación de Aprendizaje 9: “Héroes contra el Bullying y Cyberbullying”		2° Trimestre	17/03/2025	26 Alumnos/as	9/12	3er ciclo (6°)
		10 sesiones	01/04/2025			
<p>Justificación: El bullying y el cyberbullying afectan a la convivencia escolar y al bienestar del alumnado, por lo que resulta necesario abordarlos desde una perspectiva preventiva. En esta Situación de Aprendizaje, el alumnado se convierte en héroes y heroínas que deben superar misiones y retos físicos a través de la Educación Física para vencer al bullying y al cyberbullying, desarrollando valores como la empatía, el respeto y el trabajo en equipo, tanto en el entorno escolar como en el digital.</p>			<p>Competencia específica: 3. Desarrollar procesos de interacción. Descriptorios operativos: CPSAA1, CCL1, CCL5, CPSAA3 y CC2. Competencias clave: CPSAA, CC, CCL, CD Criterios de evaluación: 3.1.b, 3.3.b, 1.3.b Contenidos transversales: Valores, prevención de la violencia y del acoso escolar, uso responsable y seguro de las tecnologías digitales.</p>			
<p>Producto final: El alumnado completa el Mapa del Héroe, coloreando estrellas al superar las distintas misiones. Como cierre, recibe una chapa de héroes y heroínas contra el bullying y el cyberbullying, junto con la elaboración de un compromiso grupal de convivencia y uso responsable de la tecnología.</p>						
Saberes básicos	Conocimientos		Destrezas		Actitudes	
	EFI.3.1.3, EFI.3.F.3		EFI.3.A.2., EFI.3.D., EFI.3.C.1		EFI.2.D.2, EFI.3.D.4	
Orientaciones Metodológicas			<p>Técnicas: Instrucción directa e indagación. Métodos: Deductivo e inductivo. Estrategia en la práctica: Analítica global, reflexiva y activa. Estilos de enseñanza: Tradicional (mando directo), socializadores, cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas)</p>			
Favorecer la creación de un clima seguro y de confianza que promueva la convivencia positiva y el respeto entre iguales. Plantear situaciones de aprendizaje significativas. Priorizar metodologías activas y cooperativas. Integrar la gamificación y el juego como elementos motivadores para el aprendizaje. Utilizar la evaluación formativa.						
Modelo Pedagógico		Aprendizaje cooperativo		Metodología activa		Gamificación
Recursos	Mapa del héroe, chapas de héroes, tarjetas, situaciones y mensajes relacionados con el bullying y cyberbullying, recursos audiovisuales y materiales de Educación Física.		Estrategia organizativa		Se dividirán mediante pulseras de 4 colores que reflejan cómo se tienen que agrupar (en grupo, en parejas).	
<p>El desarrollo de la propuesta requiere la preparación previa de determinados materiales por parte del docente (tarjetas, mensajes, globos, huevos de colores, etc), con el objetivo de optimizar el tiempo de práctica motriz y reflexión del alumnado durante las sesiones.</p>						
Pautas DUA	Medidas		Ofrecer diferentes opciones para favorecer el interés, la motivación y la implicación del alumnado. Presentar la información de forma variada y facilitar distintas posibilidades de interacción motriz, expresión y comunicación.			
	Principios		Aplicación de múltiples formas de acción y expresión, implicación y representación, con el fin de atender a la diversidad del alumnado y garantizar la participación de todos y todas.			

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA		ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (AD)
Título/contenido central 1: “Se buscan valientes” (introducción)	Fecha: 17/03/2025	<u>Alumno con TDAH:</u> Instrucciones claras, uso de ayudas visuales y descansos frecuentes. Se reforzará positivamente la participación y se delimitarán espacios para reducir distracciones. Estar siempre con las personas de su confianza.
Título/contenido central 2: “El despertar del héroe (I)” (bullying).	Fecha: 18/03/2025	
Título/contenido central 3: “El despertar del héroe (II)” (bullying)	Fecha: 20/03/2025	
Título/contenido central 4: “Desenmascarando al villano (I)” (bullying)	Fecha: 21/03/2025	
Título/contenido central 5: “Desenmascarando al villano (II)” (bullying)	Fecha: 24/03/2025	
Título/contenido central 6: “Héroes en red (I)” (cyberbullying)	Fecha: 25/03/2025	<u>Alumno con Dislexia:</u> Uso de ayudas tecnológicas, tiempo adicional, y apoyo personalizado. Se priorizarán las explicaciones orales y el acompañamiento en actividades que requieran lectura.
Título/contenido central 7: “Héroes en red (II)” (cyberbullying)	Fecha: 27/03/2025	
Título/contenido central 8: “El gran rescate (I)” (bullying y cyberbullying)	Fecha: 28/03/2025	
Título/contenido central 9: “EL gran rescate (II)” (bullying y cyberbullying)	Fecha: 31/03/2025	
Título/contenido central 10: “¡Somos unos héroes! (bullying y cyberbullying)	01/04/2025	

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO (Evaluación formativa)


Criterios Evaluación	Inicial	Continua	Final
3.1.b 3.3.b 1.3.b	<u>Autoevaluación:</u> Observación. <u>Coevaluación:</u> Observación <u>Heteroevaluación:</u> Cuestionario sociométrico	<u>Autoevaluación:</u> Observación. <u>Coevaluación:</u> Observación <u>Heteroevaluación:</u> Observación.	<u>Autoevaluación:</u> Observación. <u>Coevaluación:</u> Observación <u>Heteroevaluación:</u> Cuestionario sociométrico.

Sesión N° 1: “Se buscan valientes”

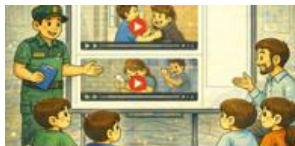
1/10

Justificación: Sesión inicial orientada a sensibilizar al alumnado sobre el bullying y el cyberbullying, favoreciendo la reflexión y la toma de conciencia como punto de partida de la Situación de Aprendizaje, con la colaboración de un ponente externo (Guardia Civil).

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA, CC, CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Promover la reflexión sobre la importancia del papel activo del alumnado en la prevención del acoso.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN		
Metodología	<u>Técnica de Enseñanza:</u> Instrucción directa e indagación. <u>Estilo de Enseñanza:</u> Mando directo y descubrimiento guiado. <u>Estrategia en la Práctica:</u> Global reflexiva. <u>Espacio:</u> Aula. <u>Recursos:</u> Pizarra, altavoces, cartulinas, rotuladores y vídeos. <u>Agrupamientos:</u> Gran y pequeño grupo.	
Metodología activa, participativa e inclusiva, basada en la reflexión guiada y el trabajo cooperativo. Esta sesión actúa como fase de sensibilización e introduce la narrativa gamificada de héroes que se desarrollará en las siguientes sesiones.		
Recursos materiales específicos preparados por el docente	Vídeos seleccionados sobre bullying y cyberbullying, presentación audiovisual para la intervención del ponente externo (Guardia Civil), cartulinas, rotuladores y hojas de compromiso para el alumnado.	
Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.		
Evaluación	<u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores y prevención del acoso.	
PARTE INICIAL O ANIMACIÓN		
Se buscan valientes		
Organización: Gran grupo. Descripción: Visualización del videoclip "Se buscan valientes" como elemento motivador para introducir el tema del bullying y el cyberbullying y generar una primera reflexión guiada. Recursos materiales: Vídeo, altavoces y proyector.		Tiempo 10'
PARTE PRINCIPAL		
Conocer para prevenir		


<p>Organización: Gran grupo. Descripción: Charla adaptada al nivel del alumnado impartida por un agente de la Guardia Civil, en la que se explican las distintas formas de bullying y cyberbullying, sus consecuencias y la importancia de actuar de forma responsable. Recursos materiales: Presentación audiovisual.</p>		<p>Tiempo 15'</p>
---	---	------------------------------

Hablamos y reflexionamos

<p>Organización: Pequeños grupos. Descripción: Proyección de vídeos sobre situaciones reales de bullying y cyberbullying, comentados y analizados con la guía del agente de la Guardia Civil y el docente, con el fin de reflexionar sobre las conductas observadas y proponer alternativas de actuación positiva. Recursos materiales: Pizarra digital y vídeos.</p>		<p>Tiempo 10'</p>
--	---	------------------------------

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Nuestro compromiso

<p>Organización: Gran grupo. Descripción: Elaboración colectiva, con la orientación del agente de la Guardia Civil, de compromisos de clase relacionados con la convivencia, el respeto y la prevención del bullying y el cyberbullying. Recursos materiales: Cartulinas y rotuladores.</p>		<p>Tiempo 10'</p>
--	--	------------------------------

Sesión N° 2: “El despertar del héroe (I)” **2/10**




Justificación: Sesión orientada a introducir la narrativa gamificada de héroes y a identificar situaciones de bullying mediante dinámicas cooperativas y de movimiento.


Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA, CC, CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.

Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Participar en retos físicos cooperativos para identificar situaciones de bullying y promover actitudes de respeto.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Metodología	Técnica de Enseñanza: Instrucción directa e indagación.
Gamificación basada en una narrativa de héroes y heroínas, en la que el alumnado supera misiones y retos físicos cooperativos relacionados con la prevención del bullying y el cyberbullying, registrando su progreso en el Mapa del Héroe.	Estilo de Enseñanza: Descubrimiento guiado. Estrategia en la Práctica: Global reflexiva. Espacio: Pista exterior. Recursos: Mapas del Héroe, tarjetas casos de bullying, globos, estrellas, pelotas y conos. Agrupamientos: Gran y pequeño grupo.

<p>Recursos materiales específicos preparados por el docente</p>	<p>Mapas del Héroe impresos, mensaje inicial del Villano del Bullying, tarjetas con situaciones de bullying, conos y material auxiliar de Educación Física para la organización del circuito.</p>	
<p>Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.</p>		
<p>Evaluación</p>	<p><u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores y prevención de la violencia.</p>	
<p>PARTE INICIAL O ANIMACIÓN</p>		
<p>Camino del héroe</p>		
<p>Organización: Gran grupo. Descripción: El alumnado recibe un mensaje del Villano del Bullying que da inicio a la aventura gamificada. A continuación, se les entrega el Mapa del Héroe, que incluye diferentes estrellas, cada una asociada a un valor trabajado en cada sesión. Desde este momento, comienzan su recorrido como héroes y heroínas mediante juegos y dinámicas de movimiento para identificar situaciones de bullying. Recursos materiales: Mapa del Héroe , mensaje del Villano y material de Educación Física.</p>		<p>Tiempo 10'</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		
<p>Atrapados por el bullying</p>		
<p>Organización: Gran grupo. Descripción: Dos alumnos asumen el rol de bullying y, al tocar a un compañero, este queda "congelado". Para liberarlo, otro alumno debe acercarse y decir una acción positiva relacionada con la prevención del bullying. Recursos materiales: Espacio amplio y petos identificativos.</p>		<p>Tiempo 10'</p>
<p>Circuito de la verdad</p>		
<p>Organización: Pequeños grupos. Descripción: Se plantea un circuito de obstáculos con distintas estaciones. En cada una de ellas, el equipo encuentra una tarjeta con un caso de bullying que debe analizar y resolver correctamente para poder continuar el recorrido. Recursos materiales: Conos, aros, tarjetas con casos de bullying.</p>		<p>Tiempo 20'</p>
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>		

Estrella reflexiva		
<p>Organización: Gran grupo. Descripción: En círculo, el alumnado comparte cómo se ha sentido durante los juegos y completa su Mapa del Héroe, coloreando la estrella de conciencia frente al bullying. Recursos materiales: Mapa del Héroe y lápices.</p>		Tiempo 5'

Sesión N° 3: “El despertar del héroe (II)”	3/10
---	-------------

Justificación: Sesión destinada a profundizar en la prevención del bullying mediante retos cooperativos, reforzando la empatía, la ayuda entre iguales y el compromiso grupal.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA, CC, CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.

Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Participar en retos físicos cooperativos para identificar situaciones de bullying y promover actitudes de respeto.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFl.3.A.2., EFl.3.A.3., EFl.3.C.1., EFl.3.D.2., EFl.3.D.3., EFl.3.D.4., EFl. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Metodología	<p>Técnica de Enseñanza: Instrucción directa e indagación. Estilo de Enseñanza: Descubrimiento guiado. Estrategia en la Práctica: Global reflexiva. Espacio: Pista exterior. Recursos: Mapas del Héroe, tarjetas casos de bullying, globos, estrellas, pelotas y conos. Agrupamientos: Gran y pequeño grupo.</p>
<p>Gamificación basada en una narrativa de héroes y heroínas, en la que el alumnado supera misiones y retos físicos cooperativos relacionados con la prevención del bullying y el cyberbullying, registrando su progreso en el Mapa del Héroe.</p>	

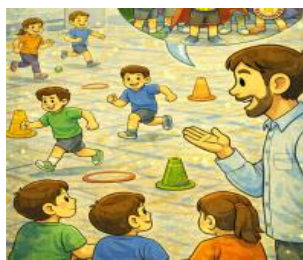
Recursos materiales específicos preparados por el docente	Globos inflados con mensajes positivos y negativos en su interior, estrellas de cartulina, Mapas del Héroe impresos, conos y material auxiliar de Educación Física.
--	---

Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.

Evaluación	<p>Técnica de evaluación: Observación directa. Instrumentos de evaluación: Lista de control. Transversalidad: Valores y prevención de la violencia.</p>
-------------------	--

PARTE INICIAL O ANIMACIÓN

Activación heroica

<p>Organización: Gran grupo. Descripción: El alumnado se desplaza libremente por el espacio realizando una breve activación motriz. A la señal del docente, se recuerda de forma oral alguna situación o valor trabajado en la sesión anterior, conectando con la narrativa gamificada antes de iniciar los retos principales. Recursos materiales: Espacio amplio y material básico de EF.</p>		Tiempo 5'
--	---	---------------------

PARTE PRINCIPAL

Mensajes invisibles

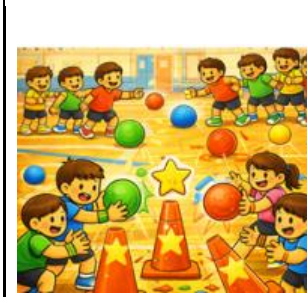
Organización: Pequeños grupos.
Descripción: El alumnado realiza una carrera de relevos hasta un globo que contiene un mensaje. Tras explotarlo, leen el mensaje: si es positivo, se lo dedican a un compañero; si es negativo, explican cómo podría sentirse la persona afectada y cómo responder de forma adecuada. A continuación, regresan para dar el relevo.
Recursos materiales: Globos y mensajes.



Tiempo
20'

Protege la Estrella

Organización: Dos equipos.
Descripción: Se organizan dos equipos desiguales. El equipo pequeño, que representa a los héroes, debe proteger tres conos con estrellas, mientras el equipo grande intenta derribarlos con pelotas blandas. Cada alumno asume un rol fijo y gana el equipo que mantiene al menos una estrella en pie al final del juego.
Recursos materiales: Conos con estrellas y pelotas blandas.



Tiempo
15'

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Estrella del héroe

Organización: Gran grupo.
Descripción: En círculo, el alumnado comparte cómo se ha sentido durante los juegos y completa su Mapa del Héroe, coloreando la estrella de la empatía frente al bullying.
Recursos materiales: Mapa del Héroe y lápices.



Tiempo
5'

Sesión N° 4: “Desenmascarando al villano (I)” 4/10


Justificación: Sesión orientada a profundizar en la identificación de situaciones de bullying, fomentando el respeto, la empatía y la valentía para actuar ante el acoso entre iguales mediante retos físicos cooperativos.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA, CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Reconocer situaciones de bullying y adoptar respuestas adecuadas a través de retos físicos cooperativos.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Metodología	Técnica de Enseñanza: Instrucción directa e indagación.
Gamificación basada en una narrativa de héroes y heroínas, en la que el alumnado	Estilo de Enseñanza: Descubrimiento guiado.

<p>supera misiones y retos físicos cooperativos relacionados con la prevención del bullying y el cyberbullying, registrando su progreso en el Mapa del Héroe.</p>		<p>Estrategia en la Práctica: Global activa y reflexiva. Espacio: Pista exterior y espacios comunes. Recursos: Tarjetas con palabras clave, cartas Dobble Anti-Bullying, huevos con mensajes, aros, mapas del héroe y altavoces Agrupamientos: Gran y pequeño grupo.</p>
<p>Recursos materiales específicos preparados por el docente</p>	<p>Tarjetas con palabras clave relacionadas con el bullying, cartas del juego Dobble Anti-Bullying, conos para la delimitación del espacio y Mapas del Héroe impresos.</p>	
<p>Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.</p>		
<p>Evaluación</p>	<p>Técnica de evaluación: Observación directa. Instrumentos de evaluación: Lista de control. Transversalidad: Valores y prevención de la violencia.</p>	
<p>PARTE INICIAL O ANIMACIÓN</p>		
<p>Despierta tu mente</p>		
<p>Organización: Gran grupo. Descripción: El alumnado se desplaza libremente al ritmo de la música y, al detenerse, recoge una tarjeta con una palabra relacionada con el bullying (respeto, acoso, insulto, ayuda, escucha...). A continuación, busca a un compañero con una palabra sinónima y explica por qué lo es. Recursos materiales: Tarjetas con palabras y música.</p>		 <p>Tiempo 10'</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		
<p>Dubble Anti-Bullying</p>		
<p>Organización: Dos equipos. Descripción: Mediante una carrera de relevos, el alumnado llega a una mesa central con cartas del Dobble personalizado. Al encontrar la coincidencia con la carta base, debe verbalizar una acción positiva relacionada con el concepto antes de regresar y dar el relevo. Recursos materiales: Cartas Dobble Anti-Bullying y conos.</p>		 <p>Tiempo 25'</p>
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Cierre reflexivo</p>		
<p>Organización: Gran grupo. Descripción: Puesta en común breve sobre las situaciones trabajadas y reflexión guiada sobre cómo actuar ante el bullying. Recuento de las estrellas conseguidas a lo largo de esta situación de aprendizaje. Recursos materiales: Mapa del Héroe.</p>		 <p>Tiempo 10'</p>

Sesión N° 5: “Desenmascarando al villano (II)”		5/10
Justificación: Sesión destinada a analizar situaciones reales de bullying y a promover respuestas activas y responsables mediante retos cooperativos y reflexión grupal.		
Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA, CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Reconocer situaciones de bullying y adoptar respuestas adecuadas a través de retos físicos cooperativos.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN		
Metodología	<u>Técnica de Enseñanza:</u> Instrucción directa e indagación. <u>Estilo de Enseñanza:</u> Descubrimiento guiado. <u>Estrategia en la Práctica:</u> Global activa y reflexiva. <u>Espacio:</u> Pista exterior y espacios comunes. <u>Recursos:</u> Tarjetas con palabras clave, cartas Dobble Anti-Bullying, huevos con mensajes, aros, mapas del héroe y altavoces <u>Grupamientos:</u> Gran y pequeño grupo.	
Recursos materiales específicos preparados por el docente	Huevos de colores con mensajes y fragmentos de noticias en su interior, aros para la organización de equipos, tarjetas de apoyo y Mapas del Héroe impresos.	
Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los grupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.		
Evaluación	<u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores y prevención de la violencia.	
PARTE INICIAL O ANIMACIÓN		
Activación cooperativa		
Organización: Gran grupo. Descripción: El alumnado realiza una breve activación motriz mediante desplazamientos libres por el espacio. A la señal del docente, se detienen y, de forma guiada, recuerdan alguna situación, concepto o valor trabajado en la sesión anterior relacionado con el bullying. Esta dinámica permite activar el cuerpo y conectar con los aprendizajes previos antes de iniciar la actividad principal.		Tiempo 5'
PARTE PRINCIPAL		

Búsqueda de los huevos del Villano del Bullying

Organización: Pequeños grupos.
Descripción: Los alumnos buscarán por el colegio 8 huevos escondidos por el Villano del Bullying. Cada equipo debe encontrar los huevos de su color y llevarlos a su aro. En algunos encontrarán fragmentos de una noticia real sobre bullying; en otros, mini noticias breves con letras ocultas. Una vez reunidos todos, reconstruyen la noticia y descifran la palabra clave. Finalmente, cada equipo propone una solución o acción positiva frente a lo ocurrido.
Recursos: Huevos de colores, aros y fragmentos de noticias.



Tiempo 30'

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

La pista final

Organización: Gran grupo.
Descripción: En círculo, el alumnado comparte el mensaje final descubierto y reflexiona sobre cómo aplicarlo en su vida diaria. Finalmente, colorea en su Mapa del Héroe la estrella correspondiente al valor de la valentía.
Recursos materiales: Mapas del Héroe y lápices de colores.



Tiempo 10'

Sesión N° 6: “Héroes en red (I)” 6/10


Justificación: Sesión destinada a iniciar la reflexión sobre el cyberbullying, analizando emociones y situaciones habituales en el uso de las redes sociales a través de dinámicas motrices cooperativas.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA,CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Identificar situaciones de cyberbullying y adoptar conductas responsables en el entorno digital mediante retos físicos cooperativos.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN


Metodología	<p>Técnica de Enseñanza: Instrucción directa e indagación.</p> <p>Estilo de Enseñanza: Descubrimiento guiado.</p> <p>Estrategia en la Práctica: Global activa y reflexiva.</p> <p>Espacio: Pista exterior y espacios comunes.</p> <p>Recursos: Publicación instagram, tarjeta emociones, cuerdas, conos, mapas de héroe.</p> <p>Agrupamientos: Gran, parejas,pequeño grupo.</p>
<p>Gamificación basada en una narrativa de héroes y heroínas, en la que el alumnado supera misiones y retos físicos cooperativos relacionados con la prevención del bullying y el cyberbullying, registrando su progreso en el Mapa del Héroe.</p>	

<p>Recursos materiales específicos preparados por el docente</p>	<p>Publicación simulada de una red social, tarjetas de emociones, conos y material auxiliar de Educación Física para la realización de desplazamientos y agrupamientos.</p>	
<p>Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.</p>		
<p>Evaluación</p>	<p><u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores y prevención de la violencia.</p>	
<p>PARTE INICIAL O ANIMACIÓN</p>		
<p>Pantallazo</p>		
<p>Organización: Gran grupo y parejas. Descripción: Se le presenta una publicación simulada de Instagram con comentarios negativos y se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo pueden sentirse las personas afectadas y si se trata de una situación de cyberbullying. A continuación, el alumnado corre libremente por el pabellón y, a la señal, se agrupa por parejas colocándose espalda con espalda. Al girarse, cada alumno representa una emoción relacionada con lo observado en la publicación, que su compañero debe identificar. Recursos: Imagen simulada de instagram.</p>		<p>Tiempo 20'</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		
<p>Escape heroico (inicio)</p>		
<p>Organización: Pequeños grupos. <u>Se explica la dinámica general del Escape heroico y se forman los grupos cooperativos. Cada equipo inicia el recorrido por las primeras estaciones, superando retos físicos sencillos y analizando situaciones básicas de cyberbullying para obtener los primeros fragmentos del código final.</u> Descripción: Cada equipo comienza en una estación diferente y debe superar una serie de retos físicos para conseguir fragmentos del código final. En cada estación, al completar la prueba, reciben una tarjeta relacionada con la prevención del cyberbullying: <u>Estación 1:</u> El mensaje oculto. Tras realizar un pequeño circuito de relevos, el equipo descifra un mensaje cifrado con símbolos que representa una situación de ciberacoso, identificándola y explicando cómo actuarían ante ella. <u>Estación 2:</u> Contraseña segura. El alumnado busca por el espacio varias pistas que permiten construir una contraseña segura, obteniendo una parte del código final. <u>Estación 3:</u> Red de apoyo. El equipo transporta una pelota utilizando cuerdas sin que se caiga, simbolizando el paso de un mensaje positivo y la importancia del apoyo entre iguales.</p>		<p>Tiempo 20'</p>

<p>Estación 4: Perfil limpio. Mediante tarjetas que simulan publicaciones en redes sociales (anexo XX), el alumnado analiza si los contenidos son adecuados o pueden resultar dañinos.</p> <p>Al completar todas las estaciones, los equipos reúnen el código, abren la caja final y responden al mensaje del Villano Digital con una frase positiva.</p> <p>Recursos materiales: Conos, cuerdas, pelotas, tarjetas con mensajes cifrados, pistas, publicaciones simuladas, caja cerrada y material de Educación Física.</p>		
---	---	--

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Cierre reflexivo

<p>Organización: Gran grupo.</p> <p>Descripción: Breve puesta en común sobre las emociones vividas y las situaciones analizadas durante la sesión, reforzando la importancia del respeto y la responsabilidad en el entorno digital.</p> <p>Recursos materiales: Mapas del Héroe.</p>		<p>Tiempo 5'</p>
--	---	-----------------------------

Sesión N° 7: “Héroes en red (II)” 7/10

Justificación: Sesión orientada a profundizar en la prevención del cyberbullying mediante la resolución cooperativa de retos y la reflexión sobre conductas responsables en el uso de las tecnologías digitales.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA,CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Identificar situaciones de cyberbullying y adoptar conductas responsables en el entorno digital mediante retos físicos cooperativos.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

<p>Metodología</p>	<p>Técnica de Enseñanza: Instrucción directa e indagación.</p> <p>Estilo de Enseñanza: Descubrimiento guiado.</p> <p>Estrategia en la Práctica: Global activa y reflexiva.</p> <p>Espacio: Pista exterior y espacios comunes.</p> <p>Recursos: Publicación instagram, tarjeta emociones, cuerdas, conos, mapas de héroe.</p> <p>Agrupamientos: Gran, parejas,pequeño grupo.</p>
<p>Recursos materiales específicos preparados por el docente</p>	<p>Tarjetas con situaciones de cyberbullying, pistas para el Escape heroico, caja cerrada con código final, Mapas del Héroe impresos y material auxiliar de Educación Física.</p>

Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.

Evaluación Técnica de evaluación: Observación directa. Instrumentos de evaluación: Lista de control. Transversalidad: Valores y prevención de la violencia.

PARTE INICIAL O ANIMACIÓN

Activación digital

Organización: Gran grupo.
Descripción: El alumnado realiza una breve activación motriz mediante desplazamientos libres por el espacio. A la señal del docente, se detienen y recuerdan de forma guiada alguna situación, norma o valor trabajado en la sesión anterior relacionado con el uso responsable de las redes sociales. Esta dinámica permite activar el cuerpo, reforzar los aprendizajes previos y conectar con la narrativa antes de iniciar los retos cooperativos de la sesión.



Tiempo
5'

PARTE PRINCIPAL

Escape heroico (finalización)

Organización: Pequeños grupos.
Descripción: Los equipos continúan el recorrido por las estaciones restantes del Escape heroico, resolviendo retos físicos cooperativos y analizando situaciones de cyberbullying. Al completar todas las pruebas, reúnen el código final y elaboran una respuesta positiva al mensaje del Villano Digital.
Recursos materiales: Tarjetas con situaciones de cyberbullying, pistas, caja cerrada y material de Educación Física.



Tiempo
30'

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Código del héroe digital

Organización: Gran grupo.
Descripción: Sentados en círculo, cada alumno o alumna comparte un valor o habilidad importante para convivir de forma respetuosa en entornos digitales. A continuación, completan su Mapa del Héroe, coloreando la Estrella de la Unidad como cierre de la sesión.
Recursos materiales: Mapas del Héroe y lápices de colores.





Tiempo
10'

Sesión N° 8: “El gran rescate (I)” **8/10**

Justificación: Sesión orientada a poner en práctica respuestas activas frente a situaciones de bullying y cyberbullying mediante el juego, favoreciendo la empatía, la valentía y la implicación del alumnado como agentes de ayuda y apoyo entre iguales.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
--------------------	--------------------	--------------------------

A, B, C, K, M	CPSAA,CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.
Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Actuar de forma activa y responsable ante situaciones de bullying y cyberbullying a través de juegos y simulaciones motrices cooperativas.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN		
Metodología	<u>Técnica de Enseñanza:</u> Instrucción directa e indagación. <u>Estilo de Enseñanza:</u> Descubrimiento guiado. <u>Estrategia en la Práctica:</u> Global activa y reflexiva. <u>Espacio:</u> Pista exterior y espacios comunes. <u>Recursos:</u> Conos, balones, petos, tarjetas, rotuladores y mapas del héroe. <u>Agrupamientos:</u> Gran y pequeño grupo.	
Recursos materiales específicos preparados por el docente	Conos para la delimitación de espacios, balones, petos identificativos, tarjetas con situaciones de bullying y cyberbullying y Mapas del Héroe impresos.	
Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.		
Evaluación	<u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores.	
PARTE INICIAL O ANIMACIÓN		
Rescate exprés		
Organización: Parejas. Descripción: Se forman parejas. Un alumno adopta el rol de "víctima" y se sienta o agacha, mientras el compañero realiza un recorrido rápido para ayudarlo, acompañarlo y llevarlo hasta una zona segura. Se repite la actividad cambiando los roles. Recursos materiales: Conos y espacio amplio.		Tiempo 10'
PARTE PRINCIPAL		
Reacción heroica		
Organización: Pequeños grupos. Descripción: Se plantean minijuegos o simulaciones deportivas (como partidos breves de balón prisionero, relevos o mini-fútbol). En cada ronda, se introduce una situación de exclusión o burla simulada (ej.: un jugador no recibe pases, alguien se queda fuera). El alumnado debe detectar la situación y actuar como verdaderos héroes. Recursos materiales: Balones y petos.		Tiempo 25'

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Palabra en calma

Organización: Gran grupo.
 Descripción: Sentados en círculo, el alumnado comparte una palabra positiva relacionada con lo aprendido (respeto, ayuda, valentía, empatía). Finalmente, colorean en su Mapa del Héroe la Estrella de la Responsabilidad.
 Recursos materiales: Mapas del Héroe y lápices de colores.



Tiempo
10'

Sesión N° 9: “El gran rescate (II)” 9/10

Justificación: Sesión destinada a consolidar el papel del alumnado como testigo activo frente al bullying y cyberbullying, promoviendo respuestas responsables y comprometidas mediante dinámicas cooperativas y reflexivas.

Objetivos de etapa	Competencias clave	Competencias específicas
A, B, C, K, M	CPSAA,CCL, CD	3. Desarrollar procesos de interacción.

Objetivos de aprendizaje (didácticos)	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Actuar de forma activa y responsable ante situaciones de bullying y cyberbullying a través de juegos y simulaciones motrices cooperativas.	3.1.b 3.3.b 1.3.b	EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Metodología	<p><u>Técnica de Enseñanza:</u> Instrucción directa e indagación. <u>Estilo de Enseñanza:</u> Descubrimiento guiado. <u>Estrategia en la Práctica:</u> Global activa y reflexiva. <u>Espacio:</u> Pista exterior y espacios comunes. <u>Recursos:</u> Conos, balones, petos, tarjetas, rotuladores y mapas del héroe. <u>Agrupamientos:</u> Gran y pequeño grupo.</p>
--------------------	--

Recursos materiales específicos preparados por el docente	Tarjetas para la representación de situaciones, rotuladores, Mapas del Héroe impresos y material básico para la organización del trabajo cooperativo.
--	---

Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.

Evaluación	<p><u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores.</p>
-------------------	---

PARTE INICIAL O ANIMACIÓN

Activación solidaria

<p>Organización: Gran grupo.</p> <p>Descripción: El alumnado realiza una breve activación motriz mediante desplazamientos libres por el espacio. A la señal del docente, se recuerdan de forma guiada conductas de ayuda y apoyo trabajadas en la sesión anterior, reforzando el papel del testigo activo antes de iniciar la actividad principal.</p> <p>Recursos materiales: Espacio amplio.</p>		<p>Tiempo 5'</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		
<p>Testigos activos</p>		
<p>Organización: Pequeños grupos.</p> <p>Descripción: Cada alumno escribe de forma anónima una situación real o imaginada de bullying o cyberbullying. Tras repartirse al azar, los grupos representan la escena y muestran una forma adecuada de actuar para detener la situación.</p> <p>Recursos materiales: Tarjetas y rotuladores.</p>		<p>Tiempo 30'</p>
<p>PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Palabra en calma</p>		
<p>Organización: Gran grupo.</p> <p>Descripción: Sentados en círculo, el alumnado comparte una palabra positiva relacionada con lo aprendido (respeto, ayuda, valentía, empatía). Finalmente, colorean en su Mapa del Héroe la Estrella de la Responsabilidad.</p> <p>Recursos materiales: Mapas del Héroe y lápices de colores.</p>		<p>Tiempo 10'</p>

<p>Sesión N° 10: "¡Somos unos héroes!"</p>		<p>10/10</p>
<p>Justificación: Sesión final destinada a repasar y consolidar los aprendizajes adquiridos sobre la prevención del bullying y el cyberbullying mediante un juego cooperativo, reforzando la convivencia, el trabajo en equipo y el compromiso del alumnado.</p>		
<p>Objetivos de etapa</p>	<p>Competencias clave</p>	<p>Competencias específicas</p>
<p>A, B, C, K, M</p>	<p>CPSAA, CCL, CD</p>	<p>3. Desarrollar procesos de interacción.</p>
<p>Objetivos de aprendizaje (didácticos)</p>	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Saberes básicos</p>
<p>Reforzar los conocimientos y actitudes adquiridas sobre la prevención del bullying y el cyberbullying a través de un juego cooperativo y reflexivo.</p>	<p>3.1.b 3.3.b 1.3.b</p>	<p>EFI.3.A.2., EFI.3.A.3., EFI.3.C.1., EFI.3.D.2., EFI.3.D.3., EFI.3.D.4., EFI. 3.F.3.</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</p>		

Metodología		<u>Técnica de Enseñanza:</u> Instrucción directa e indagación. <u>Estilo de Enseñanza:</u> Cognitivo y socializador. <u>Estrategia en la Práctica:</u> Global. <u>Espacio:</u> Pista exterior. <u>Recursos:</u> Tablero de la oca gigante, dado, tarjetas con preguntas y retos, conos, mapas del héroe, estrellas de cartulina y chapas. <u>Agrupamientos:</u> Grupos cooperativos.	
Juego modificado y gamificado, basado en una dinámica cooperativa tipo "monopoly", combinando pruebas físicas, preguntas y situaciones relacionadas con el bullying y el cyberbullying.			
Recursos materiales específicos preparados por el docente		Tablero del juego cooperativo final adaptado, dado, tarjetas con preguntas y retos, estrellas de cartulina, chapas o distintivos finales y Mapas del Héroe impresos.	
Los tiempos indicados en las actividades no incluyen de forma explícita los momentos de preparación previa del material deportivo, explicación inicial, organización de los agrupamientos, transiciones ni recogida, los cuales se gestionan de manera flexible.			
Evaluación		<u>Técnica de evaluación:</u> Observación directa. <u>Instrumentos de evaluación:</u> Lista de control. <u>Transversalidad:</u> Valores.	
PARTE INICIAL O ANIMACIÓN			
Buscando mi equipo			
Organización: Gran grupo. Descripción: El alumnado se desplaza libremente por el espacio siguiendo rutas marcadas con conos. A la señal del docente, debe agruparse rápidamente formando equipos de manera aleatoria, iniciando la narrativa final de la sesión. Recursos materiales: Conos y silbato.			
		Tiempo 5'	
PARTE PRINCIPAL			
Héroes de la convivencia			
Organización: Grupos cooperativos. Descripción: El juego "Héroes de la Convivencia" es una adaptación educativa del Monopoly, diseñada para trabajar en grupo temas como el bullying, el cyberbullying y la importancia de la actividad física. El alumnado se divide en pequeños grupos, y cada equipo elige una ficha que representa a un héroe o heroína con valores positivos como la empatía, el respeto o la cooperación. El tablero está formado por espacios relacionados con la convivencia escolar, e incluye una "cárcel" a la que se accede si se cometen acciones negativas durante la partida. A medida que avanzan, los equipos deben resolver cartas con preguntas abiertas, tipo test o situaciones problemáticas, y realizar pruebas físicas sencillas. Cada vez que van ganando, van adquiriendo estrellas. El equipo que más estrellas tenga, ganará. Recursos: Tablero, dado, tarjetas con preguntas y retos.			
		Tiempo 30'	

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA

Palabra en calma

Organización: Gran grupo.

Descripción: Sentados en círculo, cada alumno escribe en una estrella de cartulina un compromiso personal para mejorar la convivencia del grupo. Posteriormente, colocan la última estrella en su Mapa del Héroe, cerrando su recorrido como defensores de la convivencia y recibiendo la chapa final.

Recursos materiales: Estrellas de cartulina, mapas del héroe, rotuladores y chapas.



Tiempo
10'

2. RESULTADOS DE LA EXPERIENCIA.

La Situación de Aprendizaje planteada en el área de Educación Física se desarrolló a lo largo de seis sesiones con alumnado de 6.º de primaria. Se utilizó la actividad física y la gamificación como herramientas para la consecución del objetivo principal, favorecer la convivencia escolar y promover relaciones sociales positivas entre iguales como medida preventiva frente al bullying y el cyberbullying. Tras la realización de la misma, los docentes observaron una posible influencia entre la práctica de actividad física y metodologías innovadoras en la convivencia escolar, en la dinámica del grupo-clase y en la prevención de conductas de acoso en el ámbito escolar y digital.

De manera general, se observó una participación activa del alumnado en las actividades propuestas, especialmente en aquellas orientadas al trabajo cooperativo. A lo largo de las sesiones, se percibió una mejora progresiva en la interacción entre iguales, reflejada en actitudes de mayor respeto, colaboración y apoyo mutuo. Estas conductas resultan especialmente relevantes en relación con la prevención del bullying, ya que contribuyen a reducir dinámicas de exclusión, burlas o desequilibrios de poder que pueden derivar en situaciones de acoso entre compañeros.

Asimismo, durante el desarrollo de la Situación de Aprendizaje se identificaron cambios en determinadas conductas que, en contextos habituales, pueden estar vinculadas al bullying. En este sentido, se observó una disminución de comentarios despectivos y de actitudes de rechazo hacia algunos compañeros durante las actividades motrices, así como una mayor disposición del alumnado a intervenir de forma positiva ante posibles conflictos. Estas observaciones sugieren que el enfoque preventivo de la propuesta pudo favorecer una mayor sensibilidad hacia el impacto de las propias acciones en el bienestar de los demás.

En relación con el cyberbullying, la experiencia permitió abordar esta problemática desde una perspectiva educativa y adaptada a la realidad del alumnado. Mediante la reflexión y el diálogo integrados en las sesiones, se generaron espacios en los que los estudiantes pudieron identificar conductas inadecuadas en el uso de las tecnologías digitales, como mensajes ofensivos,

exclusión en grupos virtuales o burlas en redes sociales y videojuegos online. Tras estas reflexiones, se percibió una mayor concienciación sobre las consecuencias del cyberbullying y la importancia de mantener un comportamiento responsable y respetuoso en el entorno digital.

Por otro lado, la incorporación de elementos gamificados contribuyó a mantener un alto nivel de motivación y a facilitar la implicación de todo el alumnado, incluyendo a aquellos estudiantes que habitualmente muestran mayor dificultad para integrarse en dinámicas grupales. Este enfoque favoreció un clima de aula más seguro e inclusivo, aspecto clave en la prevención tanto del bullying como del cyberbullying.

Como posible aspecto de mejora, se plantea la necesidad de dar mayor peso a los momentos de reflexión al finalizar las sesiones, con el objetivo de ayudar al alumnado a tomar conciencia de los aprendizajes relacionados con la prevención del acoso y facilitar su aplicación en situaciones reales del día a día.

3. CONCLUSIÓN.

En conclusión, esta experiencia desarrollada en el área de Educación Física, basada en una metodología cooperativa y gamificada, ha mostrado indicios positivos en la prevención del bullying y cyberbullying en Educación Primaria. Mediante diversas actividades propuestas, el alumnado no solo participó en dinámicas motrices, sino que reflexionó sobre la importancia del respeto, la empatía y la responsabilidad en sus relaciones con los demás, tanto en el entorno escolar como en el digital, aspectos clave para prevenir situaciones de acoso entre iguales.

En este sentido, se considera que la propuesta didáctica ha cumplido el objetivo principal de este trabajo, utilizar la Educación Física como una herramienta preventiva frente al bullying y el cyberbullying, favoreciendo relaciones sociales más positivas y un uso más responsable de la tecnología. Aunque se trata de una experiencia concreta y contextualizada, los resultados observados invitan a seguir desarrollando propuestas similares desde edades tempranas, apostando por metodologías activas que contribuyan a la creación de entornos educativos más seguros, inclusivos y respetuosos.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2016). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica*, 15(2), 39–50. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.mpsd>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining “gamification”. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>

- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela-Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Á., & Aznar-Cebamanos, M. (2020). Modelos pedagógicos en Educación Física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 743–752. <https://www.researchgate.net/publication/301788904> **MODELOS PEDAGOGICOS EN EDUCACION FISICA CONSIDERACIONES TEORICO-PRACTICAS PARA DOCENTES**
- Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2019). Victimization and Perpetration of Bullying/Cyberbullying: Connections with Emotional and Behavioral Problems and Childhood Stress. *Psicothema*, 31(4), 383–389. <https://doi.org/10.5093/pi2019a3>
- Guo, Y., Li, S., Zhang, H., & Wang, X. (2025). Spotlight on psychological well-being and cyberbullying among teenagers and young adults: a systematic review of the literature. *BMC psychology*, 13(1), 1284. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03520-3>
- Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2013). Cooperative, competitive, and individualistic learning environments. In *International guide to student achievement* (pp. 372–374). Routledge.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, nº 340. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Monjas-Aguado, R., Ponce-Garzarán, A., & Gea-Fernández, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte: Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 276–284. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5147806>
- Ortega-Ruiz, R., & Córdoba-Alcaide, F. (2017). El Modelo Construir la Convivencia para prevenir el acoso y el ciberacoso escolar. *Innovación Educativa*, (27), 19–32. <https://doi.org/10.15304/ie.27.4287>
- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIPQ y el ECIPQ. *Psicología Educativa*, 22(1), 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.01.004>
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, 19309–19460. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Romera, E. M., Ortega-Ruiz, R., Runions, K., & Camacho, A. (2021). Bullying perpetration, moral disengagement and need for popularity: Examining reciprocal associations in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(10), 2021–2035. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01482-4>

- Sánchez-Mena, A., & Marti-Parreño, J. (2017). Drivers and barriers to adopting gamification: Teachers' perspectives. *Electronic Journal of e-Learning*, 15, 434-443. https://www.researchgate.net/publication/320735386_Drivers_and_barriers_to_adopting_gamification_Teachers'_perspectives
- Solas-Martínez, J. L., Roldán-Roldán, R., Moyano-Muñoz, M. D. L. N., & Martínez-López, E. J. (2025). Bullying and Cyberbullying Are Associated with Low Levels of Motivational Beliefs Toward Learning in Youth. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(6), 93. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15060093>
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- UNESCO (2024). *Violence and bullying in schools: UNESCO calls for better protection of students*. París: UNESCO.
- Velázquez Callado, C. (2018). El aprendizaje cooperativo en Educación Física: planteamientos teóricos y puesta en práctica. *Revista de Educación Física*, 20, 7–36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6435704>

Fecha de recepción: 9/1/2026
Fecha de aceptación: 3/2/2026