



---

# Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Primaria: Mención de Educación Física

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**EL PAPEL DE LA E.F EN EL ABORDAJE DEL BULLYING  
ESCOLAR**

**Curso 2024-2025**

**Autor:** Jorge Gómez de la Iglesia

**Tutor:** Juan Ramón Merino Bocos

# RESUMEN

El bullying es uno de los asuntos más problemáticos en el medio académico, cuyos efectos no solo alcanzan al desarrollo del alumnado, sino a la dinámica en general de los centros. Frente a este desafío, presento a la Educación Física como un espacio propio para fomentar valores, favorecer la convivencia y prevenir situaciones de exclusión o bullying.

Este documento refleja el potencial de la Educación Física como un instrumento para abordar el bullying desde una narrativa pedagógica y transformadora. A través de una intervención, este estudio reconoce y muestra cómo esta disciplina puede ser un escenario esencial para educar en el respeto, la empatía y la cooperación y contribuir a la creación de relaciones más saludables entre iguales.

**Palabras clave:** Educación Física, acoso escolar, cooperación, empatía, convivencia escolar, intervención educativa.

# ABSTRACT

Bullying is one of the most problematic issues in the academic environment, affecting not only student development but also the overall dynamics of schools. In response to this challenge, I present Physical Education as a unique space to promote values, coexistence, and prevent situations of exclusion or bullying.

This document reflects the potential of Physical Education as a tool to address bullying from a pedagogical and transformative perspective. Through an intervention, this study recognizes and shows how this discipline can be an essential setting for educating in respect, empathy, and cooperation, and contribute to the creation of healthier relationships among equals.

**Keywords:** Physical Education, school bullying, cooperation, empathy, school coexistence, educational intervention.

# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3. JUSTIFICACIÓN .....</b>  | <b>3</b>  |
| 3.1 RELEVANCIA PERSONAL .....  | 3         |
| 3.2 EN RELACIÓN CON EL CURRÍCULO .....   | 5         |
| 3.3 CONEXIONES INTERDISCIPLINARES.....   | 5         |
| <b>4. MARCO TEÓRICO .....</b>  | <b>7</b>  |
| 4.1 EL BULLYING EN EL ENTORNO EDUCATIVO .....  | 7         |
| 4.2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO SOCIAL DEL ALUMNADO.....          | 7         |
| 4.3 EL BULLYING DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA .....                                  | 8         |
| 4.4 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL BULLYING A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA..... | 9         |
| 4.5 LOS JUEGOS COOPERATIVOS COMO PILAR DEL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL .....          | 10        |
| 4.6. BASES TEÓRICAS DEL APRENDIZAJE Y LA CONVIVENCIA .....                           | 12        |
| 4.7 EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN CONTRA EL BULLYING.....         | 12        |
| 4.8 APLICACIÓN PRÁCTICA Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN .....              | 13        |
| 4.9 DATOS DE ACOSO ESCOLAR EN VALLADOLID.....  | 14        |
| <b>5. INTERVENCIÓN .....</b>   | <b>15</b> |
| 5.1 PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA .....                                       | 15        |
| 5.2 CONTEXTO ESCOLAR Y SU APLICACIÓN .....   | 16        |
| 5.3 TEMPORALIZACIÓN .....  | 18        |
| 5.4 ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓN .....  | 19        |
| 5.5 METODOLOGÍA .....  | 19        |
| 5.6 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA DE LA INTERVENCIÓN .....                               | 20        |
| 5.7 HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS UTILIZADAS.....                                       | 22        |
| 5.7.1 Diseño de la investigación .....   | 22        |

|   |           |
|---|-----------|
| 5.7.2 Instrumentos de recogida de datos y evaluación .....                          | 22        |
| 5.7.3 Otros instrumentos.....   | 26        |
| <b>6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>  | <b>27</b> |
| <b>7. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL .....</b>                                      | <b>29</b> |
| 7.1 REFLEXIONES FINALES .....   | 29        |
| 7.1.1 Acerca de la elaboración del TFG .....  | 29        |
| 7.1.2 Acerca del tema de estudio .....  | 30        |
| <b>8. BIBLIOGRAFÍA.....</b>   | <b>32</b> |
| <b>9. ANEXOS .....</b>  | <b>35</b> |
| ANEXO 1: Los 5 niveles del Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) ..... | 35        |
| ANEXO 2: Cifras de acoso escolar en Castilla y León .....                           | 36        |
| ANEXO 3: Sesiones.....  | 36        |
| SESIÓN 1: “Nos presentamos jugando” .....   | 36        |
| SESIÓN 2: “Islas unidas” .....  | 37        |
| SESIÓN 3: “Cadena de energía”.....  | 39        |
| SESIÓN 4: “Puentes y pasarelas” .....   | 40        |
| SESIÓN 5: “Gymkana inclusiva” .....   | 42        |
| SESIÓN 6: “Somos uno solo” .....  | 43        |
| SESIÓN 7: “Libera tu mente”.....  | 44        |
| SESIÓN 8: “Sin ti no hay un nosotros” .....   | 46        |
| SESIÓN 9: “Zona Cero” .....   | 47        |
| SESIÓN 10: “Escape Room”.....   | 49        |
| SESIÓN EXTRA: “Roleplay” .....  | 52        |
| ANEXO 4: Cuestionario inicial de Convivencia escolar .....                          | 54        |
| ANEXO 5: Escala de responsabilidades.....   | 55        |
| ANEXO 6: Rúbrica MRPS del docente.....  | 56        |
| ANEXO 7: Diario de campo del tutor .....  | 57        |
| ANEXO 8: Autoevaluación alumnado .....  | 58        |
| ANEXO 9: Coevaluación alumnado .....  | 59        |
| ANEXO 10: Evaluación final (grupo de discusión) .....                               | 60        |
| ANEXO 11: Cuaderno de anécdotas por parte del profesor .....                        | 61        |
| ANEXO 12: Correo a las familias para llenar los cuestionarios .....                 | 61        |
| ANEXO 13: Cuestionario a las familias.....  | 62        |
| ANEXO 14: Autoevaluación docente .....  | 63        |
| ANEXO 15: Pistas actividad Escape Room .....  | 64        |

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo principal el estudio de los beneficios de las actividades físicas en la asignatura de Educación Física y su incidencia en el desarrollo social del alumnado, centrado específicamente en la prevención y atención del acoso escolar y del bullying. Para ello, se realizará una investigación sobre la relación entre la práctica de la actividad física y el desarrollo de habilidades sociales en un aula de Educación Primaria, así como una propuesta de intervención basada en una unidad de aprendizaje que incluya los valores de respeto y convivencia en la enseñanza de esta asignatura.

El bullying, definido como una forma sistematizada y recurrente de agresión que uno o varios estudiantes ejercen sobre otro, ha cobrado importancia como problema en el ámbito educativo. Olweus (1999) define el bullying como una asimetría del poder entre el agresor y la víctima, con impacto negativo que puede extenderse a la vida adulta afectando la autoestima, el rendimiento escolar y la salud mental de las víctimas.

En este sentido, la demanda de estrategias correctivas y preventivas en las instituciones educativas se hace necesaria. En los últimos años, varias investigaciones han indicado que la Educación Física puede tener un papel clave en la prevención del acoso escolar, al fomentar dinámicas de trabajo en equipo, respeto recíproco y cooperación. Estudios tales como el de Hellison (2011) y Gutiérrez (2003) alegan que la actividad física y el deporte fomentan la inclusión social y el aprendizaje de las habilidades socioemocionales que reducen la complejidad de los comportamientos agresivos en el alumnado.

Por otro lado, estudios más recientes como el de Baños (2019), también han demostrado que las intervenciones basadas en la actividad física pueden ser muy efectivas para disminuir el bullying y mejorar la convivencia escolar.

A través de la presente investigación se tendrán en cuenta varias estrategias didácticas en el área de Educación Física de cara a la reducción del acoso escolar. Se pondrá especial énfasis en la enseñanza de valores mediante el juego, destacando la importancia de la empatía, el respeto y la cooperación como herramientas clave para afianzar las relaciones personales entre los estudiantes. Al mismo tiempo, se examinarán modelos pedagógicos como el aprendizaje cooperativo y la educación en valores, cuyas eficacias en la prevención del bullying han sido destacadas (Cutforth & Parker, 1996).

Para lograr este propósito, el trabajo se estructurará en dos grandes secciones. En primer lugar, el marco teórico abordará el concepto de bullying, sus implicaciones en el clima escolar y la relación entre la Educación Física y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Además, analizará los programas de intervención que han utilizado la actividad física como estrategia para contrarrestar el acoso escolar. Por último, se expondrá una propuesta didáctica que incluirá actividades específicas para fomentar la convivencia escolar positiva a través de la Educación Física.

## 2. OBJETIVOS

### *Objetivo general:*

- Analizar el papel de la Educación Física en la prevención del bullying escolar, destacando su impacto en la convivencia y el desarrollo de valores como la inclusión, la empatía y el respeto.

### *Objetivos específicos:*

- Examinar las estrategias y metodologías didácticas utilizadas en la Educación Física para fomentar valores como la cooperación, la empatía y el respeto, identificando su efectividad en la prevención del acoso escolar.
- Identificar programas de intervención basados en la Educación Física implementados en centros educativos y analizar su impacto en la reducción de conductas agresivas y discriminatorias.
- Diseñar una propuesta de intervención didáctica en Educación Física orientada a la prevención del bullying y basada en el trabajo cooperativo, la inclusión y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1 RELEVANCIA PERSONAL

El bullying escolar ha sido un fenómeno que ha tenido presencia en las aulas durante generaciones, pero la forma en la que se manifiestan ha venido evolucionando con el transcurrir del tiempo. En la actualidad, el acoso escolar no se da únicamente de forma presencial, sino ya superó otros medios, como el digital, lo que le ha otorgado efectos mayores y ha provocado que sea aún más difícil detectarlo. A pesar de los esfuerzos para denunciar y reducir esta problemática, la mayoría de quienes participan, especialmente los agresores y sus amigos, no son conscientes del alcance de los daños que pueden causar. En la mayoría de los casos, algunas acciones son tomadas como "bromas" o dinámicas de grupo normales, sin tener en cuenta el daño emocional y psicológico a la víctima.

Mi interés por abordar esta temática surge tanto de mi experiencia personal como estudiante, como de mi pasión por el deporte y la Educación Física. Desde siempre, esta asignatura ha representado para mí algo más que una simple oportunidad para el desarrollo motor; la Educación Física es un espacio en el que se pueden fomentar valores esenciales como la cooperación, la inclusión y el respeto. En toda mi vida personal y académica, nunca he presenciado casos de acoso, pero sí actitudes que se pueden considerar indicativas de acoso, pequeños elementos que fácilmente pasan inadvertidos y tienen capacidad para hacer efecto en la convivencia del ambiente escolar. Esta normalización del acoso es uno de los principales factores que dificultan su prevención, ya que muchas de estas actitudes quedan fuera del radar de los docentes y del propio alumnado.

El contexto de la Educación Física es particularmente relevante para entender estas dinámicas de interacción social, ya que es una disciplina en la que se necesita la cooperación y comunicación continua entre los estudiantes. A diferencia de otras materias en las que el trabajo es más individualizado, en Educación Física se alienta el trabajo en equipo, la resolución de problemas conjunta y la interacción con diferentes compañeros. Es precisamente en este entorno en el que se puede observar con mayor nitidez las actitudes y comportamientos del alumnado, detectando posibles dinámicas de exclusión, liderazgo, sumisión o rivalidad.

A lo largo de mis prácticas en distintos centros escolares, he podido observar cómo las relaciones entre los alumnos varían según el contexto en el que se entablan. En las clases de Educación Física se establece un clima diferente, en el que, en numerosas ocasiones, se alienta un nivel más elevado de cooperación y compañerismo. Pero no siempre es el caso. Existen situaciones en las que a algunos alumnos se les excluyen, se les relega o se les trata de otra manera, ya sea por su nivel de motricidad, por su personalidad o por factores externos al ámbito educativo. En dichas situaciones, la Educación Física puede ser al mismo tiempo un factor que refuerce tales dinámicas negativas como una herramienta clave para modificarlas y mejorar la convivencia.

Por esta razón, considero fundamental analizar el papel de la Educación Física en la prevención del bullying y diseñar estrategias que permitan utilizar esta asignatura como un medio para fomentar el respeto, la empatía y la inclusión. El fin con este trabajo es desarrollar una propuesta de intervención basada en mi propia experiencia y en un enfoque práctico dentro del centro donde realizo mis prácticas. Desde mi nueva posición como docente en formación, tengo la oportunidad de cambiar la perspectiva con la que observo la dinámica escolar, dejando de ser un alumno para convertirme en un mediador que analiza y busca soluciones desde un punto de vista pedagógico y profesional.

En mi opinión, estoy seguro de que es muy importante que los profesores de Educación Física y el profesorado en general, asuman un papel más proactivo y consciente en la prevención y detección del acoso. La conciencia de la vigilancia ajustada de la interacción entre los estudiantes, la identificación de conductas problemáticas y la definición de estrategias específicas dentro del aula pueden tener un impacto concreto en la vida de los estudiantes. Según De la Fuente, Martín Pérez y Barba Martín (2012), en el siglo XXI, la educación debe adaptarse a las necesidades de la sociedad, fomentando el diálogo y la resolución pacífica de conflictos. En este sentido, la Educación Física puede desempeñar un papel fundamental al ofrecer un espacio donde el alumnado no solo mejore sus habilidades motoras, sino también sus capacidades socioemocionales.

Por otra parte, existe una estrecha relación entre el deporte y la mejora de la autoestima y la confianza en los niños y niñas. La Educación Física, dirigida adecuadamente, puede generar entornos en los que los alumnos se sientan parte de un equipo, desarrollen su confianza y aprendan a resolver conflictos de manera saludable.

### **3.2 EN RELACIÓN CON EL CURRÍCULO**

Según el Decreto por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Primaria en Castilla y león (BOCYL), podemos abordar las siguientes competencias y contenidos, especialmente a través de dinámicas cooperativas y actividades lúdicas.

#### Competencias específicas:

- CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable
- CE2: Resolver situaciones motrices con autonomía y creatividad
- CE3: Regular las emociones en la práctica de actividades físicas

Criterios de evaluación **2º curso**: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3.

Criterios de evaluación **3er curso**: 1.1, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3.

Criterios de evaluación **5º curso**: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3.

#### Contenidos del currículo:

- BLOQUE A: Vida activa y saludable
- BLOQUE B: Organización y gestión de la actividad física
- BLOQUE C: Resolución de problemas en situaciones motrices
- BLOQUE D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

### **3.3 CONEXIONES INTERDISCIPLINARES**

Pienso que es esencial establecer conexiones interdisciplinarias para ofrecer una educación competencial, integral y significativa, que permita a los alumnos trasladar los aprendizajes a diferentes contextos como es la Educación Física y comprender, así, los valores trabajados en el abordaje del bullying.

1) **Lengua Castellana y Literatura:** la integración de esta materia potencia la comunicación oral y escrita, clave para fomentar el respeto y la resolución de conflictos. Ciertas actividades requieren expresar ideas y reflexiones, fortaleciendo la empatía a través del lenguaje.

2) **Educación en Valores Cívicos y Éticos:** esta área se vincula porque promueve valores como la empatía y la cooperación. Esta materia permite contextualizar las actividades

físicas en un marco ético, ayudando al alumnado a interiorizar actitudes cívicas y contribuir a un mejor clima del aula.

**3) Matemáticas:** se justifica por el desarrollo del razonamiento lógico en actividades donde los alumnos tengan que planificar estrategias y gestionar tiempos, aplicando habilidades matemáticas en contextos cooperativos.

**4) Inglés:** la conexión con esta área se justifica porque se podría realizar una intervención en inglés, reforzando el aprendizaje del idioma en un entorno más lúdico. Integrar el inglés en este contexto daría la oportunidad de practicar vocabulario relacionado con el cuerpo, emociones o valores, haciendo que el aprendizaje sea más significativo y conectado, en este caso, con el proyecto bilingüe del centro en el que se realice esta investigación.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1 EL BULLYING EN EL ENTORNO EDUCATIVO

El bullying o acoso escolar, es un problema social y educativo que afecta a millones de alumnos en el mundo. Es un fenómeno que puede manifestarse de diversas maneras, sin embargo, las más usuales son los actos de agresión física, los insultos, la exclusión social y el ciberacoso (Dato, 2007).

Psicológica y socialmente, el bullying no solo daña a la víctima, sino que también tiene impactos en el agresor y en los testigos pasivos. Estudios realizados por Veenstra (2005) han confirmado que las víctimas son estudiantes con menor aceptación social y cuyas redes de apoyo dentro del aula no existen, lo que las hace más vulnerables al acoso. Por otra parte, Card y Hodges (2007) establecen que aquellos estudiantes que tienen amigos de alto estatus social y habilidades deportivas son menos propensos a ser víctimas de acoso escolar.

Las consecuencias del acoso pueden ser devastadoras. A corto plazo, las víctimas sufren ansiedad, depresión, baja autoestima y no pueden realizar con éxito su trabajo académico. A largo plazo, el acoso escolar se ha asociado con trastornos emocionales, un mayor riesgo de abuso de sustancias y mayor nivel de fracaso en la socialización adulta (Hawker & Boulton, 2000).

### 4.2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO SOCIAL DEL ALUMNADO

La Educación Física es una asignatura clave en el currículo escolar, ya que no solo contribuye al desarrollo motor de los estudiantes, sino que también desempeña un papel fundamental en su socialización y bienestar emocional. Según Dalla (2014), la práctica de actividades físicas en el ámbito escolar fomenta la adquisición de valores como la solidaridad, la cooperación y el respeto mutuo, aspectos esenciales para la prevención del bullying.

Por otro lado, investigaciones realizadas por Triana (2000) han destacado que el desarrollo de habilidades sociales es esencial para mejorar la convivencia escolar y prevenir conductas de acoso. En este sentido, estudios como los de Healy (2013) han identificado que la participación en actividades deportivas estructuradas puede ayudar a mejorar la inclusión de niños con necesidades especiales, aunque también han señalado que estos alumnos pueden ser más vulnerables al acoso si no se implementan estrategias adecuadas de integración.

La Educación Física permite la interacción en grupos diversos, facilitando el desarrollo de la empatía y el trabajo en equipo. Vargas y Orozco (2004) afirman que la práctica de deportes y juegos cooperativos en el aula favorece la cohesión social y el sentido de pertenencia, elementos clave para reducir la exclusión y la discriminación en el entorno escolar.

### **4.3 EL BULLYING DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Si bien la Educación Física puede ser una herramienta efectiva para fomentar la inclusión y la convivencia, también puede convertirse en un espacio en el que se reproduzcan dinámicas de exclusión y discriminación. García y Conejero (2010) advierten que esta asignatura, cuando no se maneja adecuadamente, puede favorecer actitudes competitivas desmedidas que refuerzan la jerarquización entre los estudiantes, marginando a aquellos con menor destreza física.

Por otro lado, investigaciones como las de Bejerot (2011) han encontrado que los niños con mejor coordinación motriz y habilidades deportivas suelen ser menos propensos a sufrir acoso escolar. En contraste, aquellos que presentan dificultades en la ejecución de actividades físicas pueden experimentar rechazo y exclusión social, lo que incrementa su vulnerabilidad frente al bullying. Esta situación pone de manifiesto la importancia de implementar estrategias inclusivas en las clases de Educación Física, para garantizar que todos los alumnos participen en igualdad de condiciones.

#### **4.4 ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL BULLYING A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Ante la creciente preocupación por el acoso escolar, se han propuesto estrategias didácticas dentro del área de Educación Física para fomentar la inclusión y la convivencia positiva. Una de las metodologías más efectivas en este sentido es el uso de juegos cooperativos, los cuales han demostrado ser herramientas clave para mejorar las relaciones interpersonales y prevenir el bullying (Orlick, 1995).

Según Grineski (1989), los juegos cooperativos crean un ambiente de apoyo y colaboración, donde los estudiantes aprenden a trabajar juntos para alcanzar objetivos comunes, reduciendo la competencia agresiva y fomentando conductas prosociales. Además de que, el aprendizaje cooperativo, permite que los alumnos interactúen de manera equitativa, promoviendo la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

Por otro lado, debo mencionar el “Juego Bueno” ya que se presenta como una alternativa eficaz para reducir las conductas de acoso escolar. Este método se basa en el establecimiento de normas claras de respeto y en la promoción de dinámicas de participación equitativa dentro de las actividades físicas (Velázquez, 2012). Además, enfoques como el aprendizaje cooperativo en Educación Física han demostrado ser útiles para integrar a los alumnos y fomentar un ambiente de apoyo mutuo.

En el ámbito educativo, Velázquez (2012) ha propuesto estructuras didácticas como “Marcador Colectivo” y “Tres Vidas”, diseñadas para garantizar la igualdad de participación en las actividades físicas. Estas estrategias no solo fomentan el respeto y la cooperación, sino que también ayudan a evitar la exclusión de los estudiantes con menor habilidad motriz.

Pero, además de los juegos cooperativos, cabe resaltar la importancia del rol del docente en la prevención del bullying en la Educación Física. Lagardera y Lavega (2005) sostienen que el profesorado debe ser formado en metodologías inclusivas y en la detección temprana de dinámicas de acoso, para intervenir de manera efectiva en situaciones conflictivas.

Dado que la mayor parte de la intervención de este trabajo se centrará en la implementación y análisis de los juegos cooperativos, se dedicará una atención especial a profundizar en este método educativo, explorando detalladamente sus fundamentos, beneficios y consideraciones prácticas para comprender plenamente su potencial como herramienta pedagógica.

#### **4.5 LOS JUEGOS COOPERATIVOS COMO PILAR DEL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL**

Los juegos cooperativos representan una categoría de actividades lúdicas donde los participantes colaboran activamente para alcanzar un objetivo común, compartiendo tanto el éxito como el fracaso. A diferencia de los juegos competitivos, la esencia de la cooperación radica en la interdependencia positiva, donde el triunfo individual se entrelaza intrínsecamente con el logro colectivo del grupo (Johnson & Johnson, 2005; Orlick, 1986). Esta dinámica se opone a la confrontación entre jugadores, dirigiendo la competencia hacia un desafío externo o inherente al propio juego (Velázquez, 2004).

La fundamentación teórica de los juegos cooperativos se sustenta principalmente en la Teoría de la Interdependencia Social de David y Roger Johnson (1989). Esta teoría postula que la percepción de que las metas individuales solo pueden alcanzarse si los demás también logran las suyas, fomenta la ayuda mutua, la comunicación efectiva y la coordinación de esfuerzos. Complementariamente, el Constructivismo Social de Lev Vygotsky (1978) subraya el papel crucial de la interacción social en el desarrollo cognitivo. Los juegos cooperativos, al promover el trabajo conjunto, se convierten en entornos óptimos para el aprendizaje colaborativo, donde el conocimiento se construye activamente a través del diálogo y la resolución conjunta de problemas, activando la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP).

Los beneficios de los juegos cooperativos son amplios y significativos. A nivel social, son catalizadores para el desarrollo de la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, incluyendo habilidades de negociación y resolución de conflictos (Slavin, 1995; Gillies & Ashman, 2000). Cognitivamente, contribuyen a la mejora del rendimiento académico y al fomento del pensamiento crítico, al requerir la aplicación conjunta de estrategias y conocimientos para superar desafíos (Johnson, Johnson, & Stanne, 2000).

Emocionalmente, reducen la ansiedad por el rendimiento, refuerzan la autoestima a través del éxito compartido y promueven un ambiente de inclusión y cohesión grupal (Kohn, 1992; Johnson & Johnson, 2005).

Las aplicaciones de los juegos cooperativos son diversas, extendiéndose desde la educación (para la enseñanza de contenidos y habilidades sociales) hasta la psicoterapia y el desarrollo organizacional, así como el ámbito del ocio (juegos de mesa y videojuegos cooperativos). Para maximizar su impacto, el diseño del juego debe asegurar un objetivo claro y una interdependencia positiva. Asimismo, la facilitación es crucial; el rol del facilitador incluye guiar las interacciones y, fundamentalmente, conducir un proceso de reflexión posterior al juego, permitiendo a los participantes analizar lo aprendido (Thiagarajan & Thiagarajan, 1999).

A pesar de sus ventajas, la implementación puede enfrentar desafíos, como el fenómeno del "free-rider" (contribución desigual) o la complejidad de la evaluación individual en contextos grupales (Slavin, 1995). No obstante, con un diseño cuidadoso y una facilitación efectiva, estos obstáculos pueden ser gestionados.

Como conclusión, los juegos cooperativos son una herramienta pedagógica y social de gran valor, esencial para el desarrollo integral de los alumnos. Su capacidad para desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales en un marco de interdependencia y aprendizaje colaborativo los posiciona como un pilar fundamental en la comprensión de las dinámicas humanas y las estrategias educativas innovadoras.

## **4.6. BASES TEÓRICAS DEL APRENDIZAJE Y LA CONVIVENCIA**

### ***4.6.1. Teoría del aprendizaje social***

Uno de los aspectos fundamentales en la prevención del bullying a través de la Educación Física es la Teoría del aprendizaje social. Según esta teoría, los individuos aprenden comportamientos por observación e imitación de modelos. En el contexto de la actividad física, las interacciones en equipo y la observación de conductas prosociales en los compañeros y docentes pueden reforzar actitudes de respeto y cooperación, reduciendo la agresividad en el aula.

### ***4.6.2. Modelo de responsabilidad personal y social***

El Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) ha sido utilizado en la enseñanza de la Educación Física como una estrategia para fomentar valores en los estudiantes. Este modelo plantea cinco niveles de responsabilidad: respeto, participación y esfuerzo, autonomía, liderazgo y transferencia fuera del aula. La aplicación del MRPS en Educación Física ha mostrado resultados positivos en la mejora del comportamiento social del alumnado y en la reducción de conflictos interpersonales.

### ***4.6.3. Aprendizaje Cooperativo en el Deporte***

El aprendizaje cooperativo se basa en la interdependencia positiva entre los alumnos para alcanzar un objetivo común. En el contexto de la Educación Física, este modelo fomenta la colaboración, la comunicación efectiva y la resolución conjunta de problemas, elementos clave para la creación de un ambiente escolar libre de bullying.

## **4.7 EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN CONTRA EL BULLYING**

### ***4.7.1. El deporte como mecanismo de integración***

El deporte es una herramienta poderosa para la inclusión social, ya que permite la interacción entre alumnos con diferentes habilidades y antecedentes culturales. La participación en actividades deportivas puede reducir la incidencia de bullying al promover relaciones positivas entre los estudiantes. Sin embargo, es fundamental que las dinámicas deportivas sean gestionadas adecuadamente para evitar que se conviertan en un espacio de exclusión, dominación o liderazgo.

#### ***4.7.2. Impacto de los juegos cooperativos en la convivencia***

Los juegos cooperativos a diferencia de los deportes competitivos, estos se centran en el trabajo en equipo y en la resolución conjunta de desafíos, eliminando las jerarquías de poder y promoviendo un entorno seguro para todos los alumnos, siendo un buen método para abordar el bullying en los centros escolares y salir de la rutina acerca de la práctica de deportes competitivos.

#### ***4.7.3. El papel del docente en la promoción de un clima positivo***

Nosotros como docentes de Educación Física desempeñamos un rol fundamental en la creación de un ambiente seguro y de respeto mutuo dentro del aula. Nuestra función no solo implica la enseñanza de habilidades motrices, sino también la mediación en conflictos y la implementación de estrategias de prevención del acoso escolar. La formación del profesorado en metodologías inclusivas y en resolución de conflictos debería ser obligatoria para solucionar de manera efectiva estas situaciones.

### **4.8 APLICACIÓN PRÁCTICA Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN**

#### ***4.8.1. Programas de intervención basados en la Educación Física***

Diversos programas de intervención han utilizado la Educación Física como una estrategia para reducir la violencia escolar. Uno de los más reconocidos es el programa Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR), que ha demostrado ser efectivo en la mejora de la conducta prosocial en estudiantes de educación primaria enseñándoles habilidades sociales, responsabilidad personal y autonomía.

#### ***4.8.2. Evaluación del impacto de la Educación Física en la reducción del bullying***

Para medir la efectividad de las estrategias de intervención en Educación Física, es fundamental la aplicación de herramientas de evaluación cualitativa y cuantitativa. Algunos ejemplos son las escalas de clima escolar, encuestas de percepción del alumnado o registros de posibles incidentes de acoso escolar para así analizar el impacto de los programas deportivos en la convivencia escolar.

#### **4.9 DATOS DE ACOSO ESCOLAR EN VALLADOLID**

Durante el desarrollo de este trabajo, me pareció fundamental detenerme a observar la realidad concreta del acoso escolar en el entorno en el que vivo. Si bien el bullying es un problema que afecta a muchos lugares, creo que es importante entender cómo se manifiesta en contextos cercanos, y cómo ha ido cambiando con el tiempo. Hablar del bullying no resulta cómodo, pero ponerle nombre y datos a lo que ocurre en tu propia provincia, en cambio, remueve.

Cuando empecé a buscar cifras de Valladolid me llevé un golpe de realidad: en el curso 2018-2019 se presentaron doscientas denuncias, el doble que el año anterior, y, aun así, solo diecisiete casos se confirmaron tras activar el protocolo oficial. ¿Significa esto que el resto eran falsas alarmas? No lo creo; más bien denota lo complejo que es demostrar un hostigamiento que a veces se esconde entre risas o se despacha con un “son cosas de críos”.

Si uno mira con lupa los cursos siguientes descubre un patrón inquietante. En 2021-2022 la comunidad registró 61 confirmaciones, y casi la mitad (28) fueron en Primaria. Me parece especialmente grave que el problema brote tan pronto, cuando los alumnos ni siquiera han llegado a la adolescencia. Da la sensación de que la edad no protege; lo que marca la diferencia es el entorno que creamos alrededor de los niños.

El salto a Secundaria añade otra capa de dificultad: el móvil. Castilla y León encabeza la estadística nacional de ciberacoso en la ESO, con un 73 % de los casos. El patio ya no es el único escenario: la agresión viaja en silencio por WhatsApp o TikTok y se daña a la víctima a cualquier hora. En 2024 lo vimos clarísimo: una alumna de once años acabó aislada en un chat llamado, literalmente, “anti-[nombre]”. Me costó creer que algo así sucediera a estas edades.

No se trata de anécdotas aisladas. En 2019 seis estudiantes de un instituto vallisoletano no solo acosaron físicamente a un compañero; grabaron las palizas y difundieron los

vídeos. Cuando la violencia se convierte en contenido, la humillación se multiplica y, de paso, los límites morales se vuelven borrosos. Nadie pega “sólo un empujón” si sabe que después lo verá media clase en su móvil.

Frente a este panorama, repetir que la Educación Física puede ayudar no es posturero. No puedo evitar pensar en el papel que puede tener la Educación Física en la prevención de estas situaciones. Juegos cooperativos, rotación de roles, dinámicas que premien el apoyo mutuo... todos estos recursos crean pequeñas grietas en la lógica del “ganar a toda costa” y, poco a poco, oxigena la convivencia. No digo que un balón cure o potencie el bullying, pero sí puede ser la excusa perfecta para que alumnos que nunca hablarían en el aula se escuchen, se rían juntos y descubran que el otro no es un enemigo, sino un aliado para su vida escolar y personal.

Por todo esto, creo firmemente que el bullying no solo hay que detectarlo y sancionarlo. Hay que educar para prevenirlo, y para eso necesitamos utilizar todas las herramientas posibles que estén a nuestro alcance. Los datos confirman que el acoso no ha desaparecido; simplemente cambia de máscara cuando le ponemos barreras. Necesitamos protocolos claros, sí, pero también ambientes que enseñen a los alumnos a relacionarse sin aplastarse unos a otros. Y ahí, la Educación Física lleva ventaja: convierte las buenas intenciones en experiencias vividas. Si desde pequeños normalizamos la cooperación, quizás logremos que dentro de unos años estos escenarios se reduzcan exponencialmente.

## 5. INTERVENCIÓN

### 5.1 PLANTEAMIENTO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En este Trabajo Fin de Grado se concibe la Educación Física como un instrumento pedagógico prioritario para prevenir conductas de acoso escolar. El proyecto se articula

en torno a una secuenciación de actividades cuyo hilo conductor son tareas motrices diseñadas para consolidar el respeto mutuo y la cooperación entre compañeros.

Mi propuesta es plantear una intervención cuya finalidad principal sea demostrar cómo la Educación Física, orientada por metodologías cooperativas, puede convertirse en una herramienta eficaz para prevenir el bullying y mejorar la convivencia escolar.

Esta se diseña para el Colegio Sagrado Corazón (Corazonistas) de Valladolid, centro donde estuve realizando las prácticas durante este año 2025. Será dirigida simultáneamente a tres cursos de Educación Primaria (2.<sup>º</sup>, 3.<sup>º</sup> y 5.<sup>º</sup>) para así poder observar, comparar y evaluar esta intervención. Se pretende, desde una perspectiva competencial, que los alumnos interioricen valores de respeto, cooperación y autocontrol a través del juego, desarrollos competencias socio-emocionales y que trasladen esos aprendizajes a otros contextos escolares y familiares, contribuyendo a un clima de centro más seguro e inclusivo en todos los ámbitos.

Las propuestas prácticas se ajustan al estadio evolutivo de grupos de diferentes cursos, empleando en todas dinámicas lúdicas de normas sencillas de manera que el alumnado descubra el valor de la ayuda mutua subrayando así que las clases de E.F. trascienden el mero entretenimiento y constituyen un espacio para el aprendizaje de valores.

Durante la unidad se trabajará casi siempre en parejas o equipos reducidos, procurando que las agrupaciones se formen equitativamente para evitar desequilibrios y garantizar la participación de todo el grupo, incluidos quienes presenten menor competencia motriz.

## **5.2 CONTEXTO ESCOLAR Y SU APLICACIÓN**

El Colegio Sagrado Corazón (Corazonistas) de Valladolid es un centro concertado que ofrece enseñanza de una sola línea por curso y se caracteriza por su ideario cristiano,

basado en valores como la solidaridad, el respeto y la comprometida formación integral del alumnado.

Una de sus señas de identidad más destacadas es su proyecto bilingüe, que se implementa de forma transversal en distintas áreas incluyendo la Educación Física, pero, cabe destacar que esta intervención no se realizará en inglés a pesar de que esta asignatura tanto en 2º como en 3º sea de carácter bilingüe. Asimismo, el colegio mantiene una amplia tradición deportiva, muy visible en las actividades organizadas desde su propio club deportivo y en eventos la Semana del Deporte o la Olimpiada Corazonista, celebrada cada cierto año como muestra de convivencia y espíritu de superación.

Esta propuesta de intervención está dirigida a tres cursos de la etapa de Educación Primaria:

- En 2.º curso, el grupo está formado por 23 alumnos de entre 7 y 8 años.
- En 3.º curso, se trabaja con un total de 24 alumnos, cuyas edades oscilan entre los 8 y 9 años.
- En 5.º curso, se interviene con 25 alumnos de entre 10 y 11 años, entre los cuales se incluye un alumno con necesidades educativas especiales (ACNEE) debido a un retraso madurativo leve, así como varios estudiantes de etnia gitana y latinoamericana que presentan dificultades de aprendizaje. Esta diversidad requiere adaptar mínimamente algunas actividades para facilitar y asegurar la participación e inclusión de todo el alumnado.

Respecto al espacio y sus instalaciones, este centro dispone de espacios deportivos amplios y versátiles que permiten desarrollar sesiones de Educación Física con variedad metodológica:

- ❖ Un pabellón polideportivo cubierto, dotado con una pista multideportiva reglamentaria, gradas para espectadores y almacenes para el material.
- ❖ Dos pistas exteriores, claramente señalizadas, que permiten la práctica de deportes como baloncesto y fútbol sala.
- ❖ Una sala de psicomotricidad y un gimnasio interior equipados con recursos como bancos suecos, cuerdas, colchonetas, zonas de equilibrio y material de estimulación sensorial.

Por otro lado, el centro dispone de zonas de almacenaje interno y externo con acceso a un amplio inventario de material deportivo como: balones de diferentes tamaños y texturas, conos, aros, picas, ladrillos, cronómetros digitales, porterías móviles y equipamiento específico para diseñar circuitos.

### 5.3 TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica diseñada tendrá una duración total de entre tres y cuatro semanas, distribuidas a lo largo de la segunda quincena de marzo y principios de abril. Se impartirán dos sesiones semanales por grupo, lo que supone aproximadamente un total de seis-ocho sesiones por curso.

| ► Marzo |    |    |    |    |    |    | ► Abril |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| L       | M  | X  | J  | V  | S  | D  | L       | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|         |    |    |    | 1  | 2  |    | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |
| 3       | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 7       | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 14      | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 17      | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 28      | 29 | 30 |    |    |    |    |
| 31      |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |

Las fechas en las que realizaré estas sesiones son las marcadas en rojo, ya que es un poco antes de que finalice mi periodo de prácticas y justo acabaría con el inicio de carnavales, para que, a la vuelta, pueda ver el progreso, los resultados y la efectividad de la propuesta una vez descansados y después de venir de vacaciones.

La duración de cada sesión será de 45 minutos para los grupos de 2.<sup>º</sup> y 3.<sup>º</sup> de Primaria, y de 55 minutos en el caso del alumnado de 5.<sup>º</sup> curso. Esto se refiere al tiempo que se emplea en la preparación del alumnado y la explicación de las actividades.

## 5.4 ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓN

1. Diagnóstico inicial, que permitirá observar la dinámica grupal, detectar posibles situaciones de exclusión o liderazgo negativo y establecer las normas y objetivos compartidos.
2. Secuencia didáctica progresiva, compuesta por sesiones diseñadas en orden creciente de complejidad y orientadas al desarrollo de la cooperación, el respeto y la resolución pacífica de conflictos a través del juego.
3. Resolución final, en la que se organizará una actividad conjunta y significativa para poner en práctica los valores trabajados y reforzar la cohesión entre los diferentes grupos.

Este planteamiento responde a un modelo educativo integral y centrado en el alumno, donde la actividad física se convierte en un medio privilegiado para el desarrollo personal y social. La programación ha sido pensada para adaptarse a la diversidad presente en el aula y para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades y de su edad, participen activamente y se beneficien del proceso de aprendizaje.

## 5.5 METODOLOGÍA

La presente investigación se estructura en torno a una metodología cuidadosamente seleccionada, que busca no solo cumplir con estándares académicos de rigurosidad, sino también responder de manera eficaz y realista a los desafíos que plantea la convivencia escolar, en particular en lo que respecta a la prevención del bullying. Esta metodología integra, por un lado, un enfoque pedagógico basado en modelos consolidados en el ámbito de la Educación Física, y por otro, un diseño de investigación que articula técnicas tanto cuantitativas como cualitativas, permitiendo así una visión global del impacto del programa de intervención.

Este enfoque parte de que los fenómenos como el bullying no pueden abordarse eficazmente desde una sola perspectiva metodológica o disciplinar. Al combinar la dimensión pedagógica con la investigación rigurosa, se pretende construir una base metodológica sólida que respalde, inspire y justifique la propuesta didáctica que se

desarrollará con mayor profundidad más adelante. La educación, especialmente en Educación Física, requiere herramientas que, además de ser efectivas, estén éticamente fundamentadas y alineadas con los valores que deseamos promover en nuestras comunidades escolares.

## **5.6 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA DE LA INTERVENCIÓN**

Esta propuesta de intervención tiene como propósito conocer que la clase de Educación Física no solo es un espacio para el desarrollo de habilidades motrices, sino que además es una herramienta para desarrollar un aprendizaje ético, relacional y emocional. La intervención didáctica diseñada se apoya en cuatro pilares pedagógicos que, en conjunto, proporcionan una estructura coherente e inclusiva. Estos enfoques no solo guían las prácticas concretas que se implementarán, sino que también constituyen el marco conceptual que justifica cada decisión metodológica adoptada.

El Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) basado en los trabajos de Don Hellison (2011), promueve una evolución progresiva del alumnado en torno a cinco niveles clave: respeto por los demás, participación activa y esfuerzo personal, capacidad de autonomía, ejercicio del liderazgo positivo y, finalmente, la transferencia de estos aprendizajes a contextos externos al aula. Esta estructura no solo facilita la planificación de las sesiones, sino que proporciona una narrativa ética que da coherencia y sentido al conjunto del proceso educativo. Su valor radica en que fomenta la autorreflexión y permite a los estudiantes evaluar críticamente sus comportamientos y decisiones, dentro y fuera del espacio escolar.

Por un lado, el aprendizaje cooperativo inspirado en las investigaciones de Johnson y Johnson (1999), reorganiza la dinámica de clase en pequeños grupos interdependientes, en los cuales el éxito individual depende del éxito colectivo. A través de estructuras como el “puzzle”, el marcador colectivo o el “piensa-compártelo con tu compañero” (think-pair-share), se fomenta una participación más equitativa y se reducen los

comportamientos que, a menudo, propician la exclusión o la marginación de ciertos alumnos. El aprendizaje cooperativo no solo mejora el rendimiento académico y motor, sino que transforma radicalmente el clima del aula, promoviendo una interacción basada en la empatía y el apoyo mutuo.

Por otro lado, el modelo TGfU (Teaching Games for Understanding), desarrollado por Bunker y Thorpe y actualizado por autores como Harvey, Cushion y Massey (2018), propone una forma innovadora de enseñar deportes y juegos desde la comprensión táctica antes que desde la técnica pura. Esta inversión metodológica resulta especialmente útil para fomentar la inclusión, ya que minimiza la brecha entre alumnado con distintos niveles de competencia motriz. Al plantear situaciones-problema que requieren tomar decisiones estratégicas, y al guiar la reflexión mediante preguntas abiertas, se promueve un aprendizaje más significativo, colaborativo y contextualizado. Asimismo, este enfoque ayuda a prevenir dinámicas de poder que suelen reproducirse en juegos competitivos, donde los alumnos con mayor habilidad tienden a dominar la actividad sobre el resto.

Finalmente, la adaptación del Good Behavior Game (GBG), originariamente desarrollado por Barrish, Saunders y Wolfe y posteriormente validado por Embry (2011), permite incorporar una herramienta de gestión del comportamiento con efectos preventivos demostrados.

En el contexto específico de la Educación Física, esta herramienta ha sido adaptada y reinterpretada para ajustarse a las dinámicas propias de la actividad motriz. Esta versión adaptada es conocida como el “Juego Bueno”, un término creado y consolidado por Alfonso García Monge, profesor de Educación Física en la Universidad de Valladolid (UVa), quien ha impulsado su uso como una estrategia sencilla y eficaz para fomentar la convivencia positiva dentro del aula de EF.

Su implementación consiste en establecer, desde el inicio de la unidad didáctica, un contrato de normas de convivencia consensuadas con el grupo, cuyo cumplimiento se refuerza mediante incentivos de carácter colectivo. Esta estructura convierte al alumnado en agente activo de su propio comportamiento, promoviendo el autocontrol, la empatía y el compromiso con el grupo. Al enfocarse en lo que se hace bien, y al ofrecer una recompensa simbólica cuando se cumplen las reglas comunes, esta metodología genera

un ambiente de cooperación y respeto, factores esenciales para prevenir conflictos y situaciones de acoso.

## **5.7 HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS UTILIZADAS**

### **5.7.1 Diseño de la investigación**

Para valorar la eficacia de la unidad didáctica adoptaré un diseño de casos compuestos por tests anteriores y posteriores a la intervención. La muestra está compuesta por los tres grupos objeto de intervención (2.º, 3.º y 5.º), sumando un total de 72 estudiantes. Se recopilarán datos durante la secuencia didáctica y tras su finalización, con el fin de detectar cambios significativos en la convivencia y en los niveles de responsabilidad personal y social.

#### *1º: Diagnóstico inicial*

Aplicación de instrumentos de observación y cuestionarios para obtener información del clima de aula y la dinámica de relaciones entre iguales.

#### *2º: Implementación de la intervención*

Desarrollo de varias sesiones progresivas por grupo, cuyo detalle metodológico se presentará en la unidad didáctica a continuación. A lo largo de cada sesión se registrarán incidencias, niveles de participación y evidencias de cooperación o conflicto.

#### *3º: Evaluación final y transferencia*

Reelaboración de los cuestionarios y realización de grupos de discusión con muestras del alumnado para valorar la interiorización de los valores trabajados.

### **5.7.2 Instrumentos de recogida de datos y evaluación**

La evaluación en esta intervención tiene como propósito principal observar la evolución del alumnado en aspectos relacionados con la convivencia, la responsabilidad y la participación activa en dinámicas cooperativas. Como se trabaja con alumnado de Educación Primaria, los instrumentos serán accesibles, claros y coherentes con su nivel de desarrollo cognitivo y emocional, por lo que se han diseñado de forma sencilla y adaptada al contexto educativo.

Se aplicarán tanto instrumentos de observación directa como herramientas participativas donde el alumnado pueda autoevaluarse o coevaluarse con sus compañeros. Además, se incorporarán algunos cuestionarios adaptados a su edad para obtener información antes y después de la intervención.

### ***Cuestionario Índice de Convivencia Escolar***

Este consistirá en un cuestionario breve con ítems sencillos que permitan recoger la percepción que tiene el alumnado sobre el ambiente de convivencia en el aula y en el centro escolar.

Se aplicará al comienzo (sesión 1) y al final de la unidad didáctica. Las preguntas estarán formuladas con frases claras del tipo: “Me siento bien en clase con mis compañeros”, “Siento que puedo participar en los juegos sin que nadie se ría de mí”....

El alumnado responderá usando emoticonos (sonriente, neutro, triste) o colores (verde, amarillo, rojo) para expresar su nivel de acuerdo o desacuerdo, adaptándolo al nivel lector de 2.º y 3.º de Primaria. Este cuestionario nos permitirá comparar el estado inicial y final de la convivencia percibida por los niños/as y detectar posibles mejoras en el clima grupal tras la intervención.

### ***Escala de responsabilidades***

Consiste en una pequeña escala de autoevaluación donde el alumnado tendrá que reflexionar sobre su actitud y comportamiento durante las clases de Educación Física, vinculada a los cinco niveles del Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS); adjuntado en los anexos.

Se aplicará al inicio y al final de la unidad, en formato pictográfico. Tendrá afirmaciones como: “Escucho cuando alguien habla”, “Ayudo a un compañero cuando lo necesita”, “Intento dar lo mejor de mí”....

El alumnado responderá con una escala sencilla de tres niveles: Siempre – A veces – Nunca, ya que no habrá mucho margen de respuesta y deberá ser clara y concisa. Esto nos ayudará a medir el progreso individual en actitudes de respeto, esfuerzo, liderazgo y autonomía durante las clases de EF.

#### ***Rúbrica MRPS del docente***

Al igual que el anterior instrumento, este consistirá en una plantilla que permitirá al docente observar y valorar el comportamiento del alumnado durante las sesiones, según criterios asociados a los niveles del MRPS.

El profesor completará esta rúbrica en varias sesiones donde deberá evaluar aspectos como el respeto a los compañeros y al docente, la participación activa, el esfuerzo y constancia, la autonomía, el liderazgo...

La puntuación será por ejemplo del 0 al 4 (siendo 0 no observado, y 4 excelente), con espacio para observaciones cualitativas permitiéndonos hacer un seguimiento continuo, reflexivo y justo del progreso grupal e individual, observando si se interiorizan los valores a trabajar.

#### ***Diario de campo del maestro***

En este registro se anotarán de forma sistemática las observaciones que surjan durante las sesiones, centradas en actitudes, conflictos, cambios de rol, integración o exclusión de algún alumno o alumna.

Se cumplimentará al final de cada sesión y se recogerá información como: qué dinámicas han funcionado mejor, si ha habido algún conflicto significativo, si un alumno aislado ha comenzado a participar más, si ha surgido un líder positivo inesperado...

Esto nos será muy útil para complementar los datos cuantitativos con observaciones reales y emocionales. Además, nos ayudará a la mejora continua de la intervención y así, podremos contrastar resultados de previas sesiones y comprobar si los anteriores cuestionarios fueron válidos y coherentes.

### ***Autoevaluación y coevaluación***

Estas rúbricas serán instrumentos visuales sencillos para que los propios alumnos puedan valorar su implicación y la de su grupo. Se llenarán al finalizar algunas sesiones donde los alumnos deberán pintar una ficha con caritas según su participación.

En el caso de la coevaluación grupal, los miembros del equipo se pondrán de acuerdo en el color que representa su trabajo conjunto:

- ✓ El **color verde** significará que han trabajado bien, tanto individualmente como en equipo y habrá existido cooperación.
- ✓ El **color amarillo** será neutro, significará que han discutido en alguna ocasión y que no se han ayudado durante algún momento, no habiendo trabajado en equipo durante toda la actividad.
- ✓ Por último, el **color rojo** indicará que no han conseguido trabajar en equipo y ha sido un trabajo más individual donde ha predominado el liderazgo de algún alumno frente a los demás componentes del grupo.

Esta evaluación fomentará la reflexión y la responsabilidad del alumnado de una forma sencilla y lúdica, haciendo que tomen conciencia de su conducta sin sentirse evaluados desde fuera y siendo ellos los propios críticos.

### ***Grupos de discusión***

Al finalizar la unidad, se organizará un pequeño grupo de alumnos/as de cada clase para mantener una charla distendida con el docente.

El docente preguntará a toda la clase o de forma individual preguntas como: ¿Qué te/os ha parecido esta forma de hacer Educación Física? ¿Has/Habéis sentido que todos podían participar? ¿Cómo han cambiado las relaciones con tus compañeros?...

Las respuestas serán anotadas o incluso grabadas (con consentimiento del centro) para poder tenerlas a mano y dejarlas en constancia.

Esta discusión ayudará a conocer en profundidad cómo el alumnado ha vivido la experiencia y si ha habido un verdadero cambio en sus relaciones sociales, más allá de lo que se observa en el juego. Además, aportará una perspectiva subjetiva muy valiosa sobre el impacto real de la unidad en la vida social del aula. Se podrá comprobar si los cambios observados son duraderos o circunstanciales.

### **5.7.3 Otros instrumentos**

#### *Cuaderno de anécdotas*

En este caso evaluaré la frecuencia y calidad de los gestos positivos y negativos durante las sesiones de Educación Física y en el recreo, dando especial importancia a los que promueven la inclusión, el respeto y la iniciativa solidaria.

Se llevaría a cabo mediante un cuaderno donde el docente escriba las anécdotas que haya presenciado o vivido durante las actividades y en el patio. Pienso que recopilar esta información también durante el recreo es muy importante ya que es donde los alumnos tienen más libertad y es donde expresan verdaderamente como son y lo que sienten.

Esta información ayudará a la autorreflexión, la visibilidad de actitudes ejemplares y como archivo motivador para poder enseñárselo a otros docentes o incluso a las propias familias.

#### *Cuestionario hacia las familias*

Podremos conocer las percepciones de las familias sobre cambios en el comportamiento de sus hijos en casa respecto a la convivencia, el respeto o su implicación en la escuela.

Se llevaría a cabo un formulario con preguntas como:

¿Ha hablado en casa sobre los juegos realizados en E.F.? ¿Percibe que ha cambiado su actitud hacia los compañeros?...

Este formulario se podría enviar por correo, pero creo que es mejor hacerlo en persona con una reunión, para comentar más aspectos y tener más comunicación y relación con las familias.

Con esta opción, podremos tener una visión externa desde el hogar que enriquece el análisis global de la intervención. Además, involucraríamos a las familias en el proceso educativo y daríamos continuidad al proyecto fuera del aula.

#### ***Autoevaluación del docente y de la intervención***

Por último, con este instrumento evaluaríamos nuestra propia intervención: qué tal fue la planificación, qué retos aparecieron, qué aspectos mejoraría...

Para ello, se redactará un pequeño informe al final de la unidad con apartados acerca de qué funcionó bien, qué funcionó mejor, qué dificultades encontré, qué aprendizajes personales aportó... como si de una memoria o diario de campo se tratase.

Esto aportaría a nuestra intervención una mirada crítica y reflexiva, mostrando que el estudiante no solo ejecuta las órdenes, sino que también evalúa su propia práctica educativa a través de su comportamiento y sus opiniones.

## **6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Para el análisis de la intervención se partió principalmente de las respuestas dadas por los alumnos a los cuestionarios, junto con la observación directa realizada durante todas las sesiones y los distintos momentos del entorno escolar.

El enfoque no se limitó a evaluar la eficacia puntual de las actividades, sino que buscó comprender cómo estas influían en la dinámica grupal, las relaciones entre compañeros y el comportamiento en contextos habituales como el aula y el recreo.

#### **Herramientas utilizadas**

La **observación directa** desempeñó un papel fundamental, ya que permitió identificar con claridad las actitudes del alumnado, su grado de implicación y la evolución de sus interacciones a lo largo de la intervención. Esta herramienta facilitó una comprensión más profunda de aspectos que no se percibían a simple vista como la colaboración espontánea, la gestión de conflictos entre los alumnos...

Por otro lado, los **uestionarios** complementaron esa información con datos más estructurados sobre lo que ellos decían y pensaban sobre su participación, sobre el trabajo del grupo y sobre sus respuestas ante algunas situaciones. Conforme pasaron las sesiones, además, hubo respuestas más profundas, con más consistencia y, también, más reflexionadas, en las que el alumno habló de sí mismo, de sus comportamientos y de sus relaciones con los demás.

La combinación de ambas herramientas –la observación y cuestionarios– permitió realizar un seguimiento detallado de la intervención. Asimismo, dado que la intervención se llevó a cabo antes de vacaciones, se consideró importante observar el comportamiento y las actitudes del grupo al regreso de este periodo para valorar la estabilidad de los cambios observados.

### Cohesión y clima grupal

La **participación** fue elevada en todos los grupos, acompañada de un entusiasmo y motivación evidentes. Las sesiones se desarrollaron en un clima de respeto y cooperación, siguiendo una actitud positiva por parte de los alumnos. La aparición de conflictos fue reducida, pero, cuando surgieron, estos fueron resueltos mediante el diálogo y la escucha activa.

Además, destaca la **mejora en la cohesión grupal**, especialmente en los cursos más bajos, donde se observó un mayor compañerismo entre alumnos que anteriormente no mantenían relación, favoreciendo un ambiente inclusivo y participativo.

En los cursos superiores, aunque inicialmente se detectó cierta resistencia, especialmente en quinto, el nivel de implicación creció progresivamente hasta alcanzar un compromiso elevado.

Asimismo, se registró una **mejora generalizada en el clima del aula**, con una evolución constante que trascendió las sesiones específicas de la intervención. Durante los recreos,

se observó una mayor integración de alumnos previamente más aislados. Aunque persistieron algunos desacuerdos, la forma de abordarlos mostró un enfoque más respetuoso y constructivo.

#### Evolución de las respuestas

Los cuestionarios reflejaron esta evolución: al principio, las respuestas eran más superficiales, pero fueron adquiriendo mayor reflexión. El alumnado mostró mayor capacidad para autoevaluarse, reconocer avances y dificultades, y expresar con claridad sus percepciones sobre el grupo. Las autoevaluaciones indicaron un aumento en la participación y en la disposición para contribuir al bienestar común.

El trabajo con tres niveles educativos aportó una perspectiva enriquecedora. En quinto curso se evidenció una mayor madurez en la reflexión y el análisis, mientras que en segundo y tercero predominó una espontaneidad igualmente valiosa. La intervención resultó eficaz y adaptable a las distintas etapas evolutivas.

#### Consideraciones finales

En conjunto, los resultados sugieren que esta propuesta puede aplicarse de manera efectiva en diferentes niveles educativos. La inclusión de temáticas como el respeto, la empatía, la convivencia y la prevención del acoso escolar a través de la Educación Física ha demostrado ser un recurso accesible y significativo para el alumnado.

Finalmente, los resultados obtenidos muestran que, con una planificación adecuada, actividades bien orientadas y una observación continua, es posible generar un impacto positivo en la dinámica grupal y en el desarrollo socioemocional.

## **7. CONCLUSIONES Y REFLEXIÓN FINAL**

### **7.1 REFLEXIONES FINALES**

#### **7.1.1 Acerca de la elaboración del TFG**

Hacer el TFG ha sido uno de los mayores retos de mi vida académica. Este proyecto no solo fue complicado, sino que también requirió mucha preparación. Tuve que planear mi intervención con mucho detalle, buscar información en varias fuentes y combinar todo

eso con mis prácticas. Al final, esto hizo que la asignatura fuera una de las más difíciles de mi carrera.

A diferencia de otros trabajos que hice antes, el TFG necesita un nivel de profundidad y rigor que no se ve mucho en la universidad, lo que lo hace aún más desafiante. Aunque ya había trabajado algunas habilidades de investigación, redacción y análisis crítico en otras materias, este proyecto es más complejo y me dio más libertad. Para mí, la búsqueda de información no fue tan complicada porque el tema que elegí me pareció relevante y atractivo, lo que facilitó encontrar buenos recursos.

Por otro lado, diseñar la propuesta de intervención fue un reto en sí mismo. Aunque ejecutarla fue más fácil, crear actividades innovadoras y efectivas requirió bastante esfuerzo creativo para asegurarme de que todo estuviera bien. A pesar de los obstáculos, la experiencia en el centro donde trabajé fue increíble. Colaborar con el equipo y dar las sesiones fue mejor de lo que esperaba y con ello logramos buenos resultados. Dejar huella como dijo mi tutor del centro en el lugar donde estuve haciendo las prácticas me ha dado una gran satisfacción tanto a nivel personal como profesional.

### **7.1.2 Acerca del tema de estudio**

Desde el inicio de la carrera supe que quería centrarme en un tema que tuviera un impacto real, algo que fuese más allá de lo puramente académico. Siempre me ha preocupado el acoso escolar. Aunque yo nunca haya presenciado una situación de bullying de cerca, sí he escuchado casos, comentarios, e incluso silencios que hablaban por sí solos. Lo cierto es que es un problema que, por mucho que avance el tiempo, sigue ahí. Cambian los métodos, pero la raíz persiste. Por eso y por más cosas, decidí que este TFG tenía que centrarse en este tema, intentando aportar algo desde un enfoque que me apasionara, la Educación Física.

La EF, para mí, no es solo correr, saltar o hacer deporte. Es una asignatura en la que ocurren cosas que no pasan en otras. En un partido, en un juego, en una actividad grupal, se revelan dinámicas, relaciones, formas de ser... y eso, si se trabaja bien, se puede aprovechar para mucho más que mejorar la condición física. Creo que esta asignatura nos brinda una gran oportunidad para intervenir en lo social, en lo emocional y ver y analizar cómo se relacionan los alumnos entre ellos. Y, en este sentido, el juego cooperativo me parece una herramienta única.

A lo largo del TFG he intentado diseñar actividades que no solo sean divertidas, sino que también tengan un trasfondo. Juegos que ayuden a que los niños se escuchen más, se respeten, y sobre todo, aprendan a apoyarse. No es solo “hacer equipo” porque sí, sino crear espacios donde todos sientan que tienen un lugar, donde nadie queda fuera. Porque cuando un alumno se siente parte de algo, es mucho menos probable que se vea envuelto en situaciones de exclusión o acoso, ya sea como víctima, como agresor o incluso como testigo pasivo.

Recuerdo que, en mi etapa como estudiante, la mayoría de las veces jugábamos a los deportes clásicos: fútbol, baloncesto, carreras... Y aunque los disfrutábamos, también es verdad que se repetían siempre los mismos patrones: los que eran buenos lideraban, los que no, pasaban desapercibidos o eran señalados. Sin querer, se creaban pequeñas desigualdades que nadie cuestionaba. Viendo eso con otra perspectiva, creo que se podría haber hecho mucho más. Por eso me ilusiona tanto pensar que hoy, como futuros docentes, tenemos nuevas oportunidades y enfoques para hacer las cosas de otra manera.

En este trabajo he querido plantear una alternativa: sesiones basadas en el juego cooperativo, pensadas para romper esa rutina de siempre, y para que los alumnos se enfrenten a dinámicas distintas, donde el objetivo no es ganar, sino colaborar. Y lo más bonito es que, además de aprender, se lo pasan bien. Porque el juego tiene esa magia: conecta, transforma, abre posibilidades. Si se utiliza con intención, puede cambiar completamente la forma en la que los niños se relacionan.

Creo que una de las claves es entender que los alumnos, sobre todo en edades tempranas, aprenden más por lo que viven que por lo que se les dice. Si desde pequeños participan en actividades donde se promueven la empatía, el respeto o la solidaridad, esos valores calan. No de un día para otro, claro, pero sí poco a poco. Y al final, eso se nota en el ambiente del aula, en los pasillos, en el patio... en cómo se miran, en cómo se hablan.

Además, este TFG también me ha servido para reflexionar sobre nuestro papel como profesores de EF. Muchas veces se piensa que solo estamos ahí para enseñar ejercicios o

dirigir partidos, pero somos mucho más que eso. Somos observadores, mediadores, referentes... Tenemos la posibilidad de detectar cuándo algo no va bien, de intervenir a tiempo, y de guiar a nuestros alumnos en cómo convivir de forma sana. Esa es, para mí, una parte fundamental de nuestra labor educativa.

En líneas generales, con este trabajo no he querido encontrar una solución definitiva al bullying, porque sé que no la hay. Pero sí creo que, desde la EF, se puede aportar mucho. Juegos simples, bien pensados, pueden tener un impacto enorme. Pueden cambiar dinámicas, reforzar vínculos, enseñar a mirar al otro con más empatía. Y si con estas propuestas consigo que algún docente se anime a probar algo diferente en sus clases, o que algún niño se sienta más acompañado, entonces todo el esfuerzo habrá merecido la pena.

Porque al final, se trata de eso: de cuidar a los demás, de no mirar hacia otro lado, y de usar todas las herramientas que tengamos para construir entornos escolares más humanos, más justos y, sobre todo, más felices.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abc. (2019, 7 febrero). *Condenan a seis menores por acosar a un compañero en un instituto de Valladolid*. Diario ABC. ( ).
- Antolín de la Fuente, Á., Martín Pérez, G., & Barba Martín, J. J. (2012). *El aprendizaje cooperativo para la mejora de la socialización y la educación a través del conflicto*. La Peonza: Revista de Educación Física para la paz, 7, 3–11. ( ).
- Baños, R., Calvo, G., & García, T. (2019). *Intervención a través del deporte para la prevención del bullying en centros educativos*. Revista Española de Pedagogía, 77(273), 45-60. ( ).
- Bejerot, S., Edgar, J., & Humble, M. B. (2011). *Low prevalence of bullying in Swedish schools when compared to that in the United States*. Psychological Reports, 109(3), 923-933. ( ).

- Calvo, A. (2024, 28 febrero). *Denuncian el acoso a una niña de 11 años en un colegio de Valladolid con burlas y un chat de WhatsApp de compañeros*. *Diario de Valladolid*. ( ).
- Card, N. A., & Hodges, E. V. (2007). *Peer victimization among schoolchildren: Correlations, causes, consequences, and considerations in assessment and intervention*. *School Psychology Quarterly*, 22(4), 457. ( ).
- Cutforth, N., & Parker, M. (1996). *Promoting social responsibility and respect through physical education*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(4), 36-40. ( ).
- Dalla, L. (2014). *La educación física como herramienta de integración social*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(2), 44-57. ( ).
- Dato, Eduardo (2007). *Violencia escolar: el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria 1999-2006*. Madrid: Defensor del Pueblo. ( ).
- De Castilla y León, J. (s. f.). *BOCYL | BOLETÍN OFICIAL DE CASTILLA y LEÓN*. <https://bocyl.jcyl.es/>. ( ).
- Embry, D. D. (2011). *The Good Behavior Game: A Best Practice Candidate as a Universal Behavioral Vaccine*. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 14(1), 66-92. ( ).
- Fernández, M. Á. (2023, 6 noviembre). *Radiografía del acoso escolar en Valladolid: frente común contra esta lacra*. ( ).
- García Monge, A. (2011). *Construyendo una lógica educativa en los juegos en Educación Física escolar: «El juego bueno»* . ( ).
- García, C., & Conejero, A. (2010). *La influencia de la Educación Física en la inclusión escolar*. *Revista de Educación y Sociedad*, 15(1), 67-89. ( ).
- Gillies, R. M., & Ashman, A. F. (Eds.). (2000). *All for one: Learning and teaching in cooperative groups*. Paul Chapman Publishing. ( ).
- Grineski, S. (1989). *Cooperative learning in physical education*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(3), 38-42. ( ).
- Gutiérrez, M. (2003). *La educación física como herramienta para el desarrollo de habilidades sociales*. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 215-230. ( ).
- Harvey, S., Cushion, C., & Massey, D. (2018). *Teaching Games for Understanding in Primary and Secondary Physical Education: A Review of the Literature*. *International Journal of Physical Education*, 55(2), 55-71. ( ).
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). *Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441–455. ( ).
- Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility through Physical Activity* (3.ª ed.). Human Kinetics. ( ).
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics. ( ).

- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). *Four decades of research on bullying in schools*. *American Psychologist*, 70(4), 293-299. ( ).
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1989). *Cooperation and competition: Theory and research*. Interaction Book Company. ( ).
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning* (5.ª ed.). Allyn & Bacon. ( ).
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). *Assessing social skills in cooperative learning*. SAGE Publications. ( ).
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Stanne, M. B. (2000). *Cooperative learning methods: A meta-analysis*. University of Minnesota. ( ).
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2005). *La educación física como pedagogía de las conductas motrices*. Tándem: Didáctica de la Educación Física, (18). Barcelona. ( ).
- Melim, C., & Pereira, M. (2015). *Bullying en la educación física: Consecuencias y estrategias de intervención*. Revista de Psicología y Educación, 7(1), 55-72. ( ).
- Olweus, D. (1999). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing. ( ).
- Omeñaca, R., & Ruiz, J. (2001). *Los juegos cooperativos en la educación física escolar*. ( ).
- Orlick, T. (1995). *The cooperative sports and games book: Challenge without competition*. Pantheon Books. ( ).
- Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2.ª ed.). Human Kinetics. ( ).
- Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Allyn and Bacon. ( ).
- SoriaNoticias, & SoriaNoticias. (2022a, octubre 28). *El acoso escolar por provincias en Castilla y León*. SoriaNoticias. ( ).
- Thiagarajan, S., & Thiagarajan, R. (1999). *Game-based learning: The what, why, and how of using games in the classroom*. Jossey-Bass. ( ).
- Valladolid, L. C. (2019, 17 septiembre). *El acoso escolar se dispara un 106% hasta alcanzar las 200 denuncias*. Diario de Valladolid. ( ).
- Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., Winter, A. F., Verhulst, F.C., & Ormel, J. (2005). *Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully victims, and uninvolved preadolescents*. . ( ).
- Velázquez, C. (2004). *El juego cooperativo: una propuesta para la educación física*. ( ).
- Velázquez, C. (2012). *Estrategias didácticas inclusivas en la Educación Física*. Revista de Educación Inclusiva, 5(2), 79-92. ( ).

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1: Los 5 niveles del Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS)



*Figura 1. Relación de objetivos, componentes y niveles del MRPS (Adaptado de Hellison <sup>11</sup>).*

## ANEXO 2: Cifras de acoso escolar en Castilla y León

### EL ACOSO ESCOLAR POR PROVINCIAS

| PROVINCIA        | POSIBLE ACOSO |            | ACOSO CONFIRMADO |           | CIBERACOSO |           |
|------------------|---------------|------------|------------------|-----------|------------|-----------|
|                  | 20-21         | 21-22      | 20-21            | 21-22     | 20-21      | 21-22     |
| ÁVILA            | 19            | 21         | 1                | 3         | 5          | 5         |
| BURGOS           | 65            | 91         | 10               | 17        | 7          | 18        |
| LEÓN             | 44            | 79         | 5                | 17        | 14         | 12        |
| PALENCIA         | 21            | 26         | 3                | 2         | 7          | 13        |
| SALAMANCA        | 41            | 28         | 8                | 5         | 14         | 3         |
| SEGOVIA          | 21            | 26         | 1                | 4         | 3          | 4         |
| SORIA            | 25            | 13         | 3                | 1         | 0          | 2         |
| VALLADOLID       | 77            | 105        | 16               | 15        | 15         | 17        |
| ZAMORA           | 23            | 22         | 0                | 0         | 1          | 1         |
| <b>TOTAL CyL</b> | <b>336</b>    | <b>411</b> | <b>47</b>        | <b>64</b> | <b>66</b>  | <b>75</b> |

## ANEXO 3: Sesiones

| SESIÓN 1: “Nos presentamos jugando”          |   |
|--|---|
| <b>Objetivos</b>                             | - Establecer un clima inicial de confianza y conocimiento mutuo   |
| <b>Duración</b>                              | Entre 45 y 55 minutos   |
| <b>Material</b>                              | - Paracaídas de colores<br>- Tarjetas plastificadas   |
| <b>Metodología</b>                           | - Aprendizaje cooperativo: dinámicas de conocimiento<br>- “Juego Bueno”   |
| Desarrollo de la sesión                      |   |
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 1</b> | <p><u>Rueda de nombres:</u> todo el grupo deberá sujetar el paracaídas por el borde y, al grito de “¡arriba!”, todos deberán elevarlo y que quede flotando.</p> <p>Cuando el profesor diga el nombre de un alumno, este deberá atravesar corriendo por debajo hasta chocar las manos con un compañero que no tenga tanta “afinidad” con él.</p> <p>Esto se repetirá hasta que todos hayan corrido al menos una vez. Cuando hayan salido varios alumnos, se dirán 2 nombres a la vez para que haya más dinamización.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b>   | <p><u>Tarjetas de afinidad</u>: el profesor tendrá en una bolsa múltiples tarjetas plastificadas con colores, deportes, animales y frutas.</p> <p>Cada niño recibirá 3 tarjetas diferentes; el reto es encontrar, en menos de 2 minutos, a un compañero que tenga la misma tarjeta. Cuando coincidan, se tendrán que dar un abrazo fuerte y quedar juntos formando parejas o tríos.</p>   |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Masajéame</u>: los alumnos se pondrán parejas o tríos y se deberán esparcir por el campo. Uno deberá estar tumbado y el otro sentado al lado suyo. El compañero de la pareja que esté sentado deberá masajear la espalda y las piernas del compañero tumbado con una pelota de tenis y posteriormente con una de espuma.</p> <p>Cuando hayan pasado la pelota lentamente por todo el cuerpo, se intercambiarán los roles y el compañero que estuvo tumbado deberá masajear a su pareja.</p> |

| SESIÓN 2: “Islas unidas”       |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades básicas de cooperación a través de dinámicas motrices</li> <li>- Promover actitudes de respeto hacia las decisiones grupales</li> <li>- Promover la participación activa de todos los miembros</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aros de plástico</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Ladrillos</li> </ul>   |
| <b>Metodología</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo estructurado</li> <li>- Respeto por turnos</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b> |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Calentamiento</b><br><b>Actividad 1</b>     | <p><u>Aros viajeros</u>: todo el grupo deberá formar un gran círculo dados de la mano. El profesor colocará un aro de plástico entre las manos de los alumnos y estos deberán pasar por dentro sin soltarse.</p> <p>Deberán comunicarse y planificar una estrategia para saber cómo colocarse y poder avanzar por el aro. Se colocarán 2 aros, uno al lado contrario del círculo para que pase antes por todo el grupo.</p> <p>El alumnado de 2º y 3º de Primaria tendrán un aro de plástico con mayores dimensiones para que les sea más fácil completar el reto.</p> |
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b>   | <p><u>Islas flotantes</u>: explicaremos al alumnado que el polideportivo se ha inundado y que el suelo es agua y las colchonetas pequeñas islas. Cada equipo tendrá las islas justas para que sus pies no toquen el suelo.</p> <p>Cuando suena la música, el grupo debe viajar de una orilla a otra moviendo las colchonetas sin que nadie caiga al “mar”.</p> <p>En cada ronda se irá eliminando 1 colchoneta, por lo que cada vez más será más complicado y los alumnos deberán apretarse, mantener el equilibrio y pensar y actuar rápido en equipo.</p>            |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Semáforo de grupo</u>: cada equipo de la actividad anterior se deberá reunir y debatir acerca de qué tal han jugado y responder con los colores del semáforo si han cooperado y si han sabido trabajar bien en equipo.</p> <p>El color verde será que lo han trabajado bien, el amarillo regular y el rojo que han tenido varios problemas e inconvenientes al trabajar en equipo.</p> <p>Una vez recopilado sus opiniones, se pondrán en común entre todos los equipos y se compartirán todas las ideas de mejora y estrategia.</p>                             |

| <b>SESIÓN 3: “Cadena de energía”</b> |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>Objetivos</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el esfuerzo compartido y la valoración del trabajo colectivo</li> <li>- Favorecer el reconocimiento y refuerzo de conductas prosociales</li> </ul>   |
| <b>Duración</b>                      | Entre 45 y 55 minutos   |
| <b>Material</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balones de espuma</li> <li>- Conos</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Hojas en sucio</li> </ul>  |
| <b>Metodología</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Evaluación formativa participativa</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>       |   |
| <b>Calentamiento</b>                 | <u>Carrera de orugas</u> : los alumnos se dividen en 3-4 grupos. Estos deberán formar filas verticales y tumbarse en el suelo. Se agarrarán a los tobillos del compañero de delante formando una cadena y deberán de desplazarse sin separarse hasta una meta.  |
| <b>Actividad 1</b>                   | <p>La victoria será conjunta; conseguirán el reto si 3/4 equipos o 2/3 equipos llegan a la meta sin haber separado los brazos de los pies y sin haber roto la oruga en menos de 5 minutos.</p> <p>Dependiendo de si lo consiguen o no, se hará una segunda ronda aumentando o disminuyendo el tiempo y haciendo la oruga más larga.</p>   |
| <b>Parte principal</b>               | <u>Entrega el paquete</u> : los alumnos se pondrán por parejas con un compañero con el que no tenga tanta afinidad. Deberán llevar balones de espuma desde la línea de salida hasta la portería sin usar las manos y sin que este se caiga. Podrán empujar con la espalda, con las piernas o la cabeza, pero siempre estando juntos y sin que el balón toque el suelo.  |
| <b>Actividad 2</b>                   | <p>El propio alumnado deberá de pensar en su estrategia para llevar el balón a la portería de la forma más rápida y efectiva.</p> <p>El tiempo de cada pareja quedará escrito en el cuaderno del docente; tendrán que intentar batir en conjunto toda la clase un tiempo, si hacen menos tiempo del propuesto habrán conseguido el reto. Después de haberlo realizado en parejas, esta misma actividad se llevará a cabo en tríos y en cuartetos, aumentando la dificultad y el reto.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Termómetro del esfuerzo</u>: cada alumno tendrá que dibujar un termómetro en una hoja en suyo. Deberá poner su nombre al lado y colorearlo según su esfuerzo durante la sesión de hoy.</p> <p>Si colorea el termómetro de color rojo, indicará que se ha esforzado mucho, si es naranja significará que pudo dar más al equipo y si el termómetro es azul indicará que ha estado apagado durante la actividad y ha participado poco.</p> <p>Compartirán por parejas sus termómetros y hablarán sobre cómo pueden subir la temperatura del termómetro en próximos juegos y sesiones, animándose unos a los otros.</p> |
|--|--|

| SESIÓN 4: “Puentes y pasarelas” |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la capacidad de planificación y toma de decisiones en grupo</li> <li>- Estimular la rotación de roles para fortalecer la empatía y el respeto por los turnos</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                 | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato/Móvil y altavoz que reproduzca música</li> <li>- Picas</li> <li>- Cuerdas</li> </ul>  |
| <b>Metodología</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Rotación de roles y liderazgo distribuido</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Calentamiento</b><br><b>Actividad 1</b>     | <p><u>Formen estatuas:</u> los alumnos se irán moviendo por el espacio existiendo gran distancia entre ellos. Cuando el profesor pite, deberán formar parejas y crear estatuas tocando el suelo apoyando alguna parte de su cuerpo. Si cuando ya has creado la estatua pierdes el equilibrio y te mueves restarás 1 punto, si te quedas inmóvil sumarás 1 punto.</p> <p>A la señal del docente, deberán volver a moverse por el espacio y no podrán volver a juntarse con la misma pareja ni realizar la misma estatua. También se podría hacer mientras escuchan música, cuando esta deje de sonar, deberán agruparse en parejas.</p> |
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b>   | <p><u>Puente humano:</u> el alumnado se dividirá en 3 equipos. Cada equipo deberá construir un puente uniendo sus cuerpos y formando una estructura fuerte y robusta. El último compañero deberá pasar por encima del puente sin caerse y después reptando por debajo sin que el puente se derribe.</p> <p>Después, los 3 equipos se juntarán y deberán ponerse de pie formando una misma fila como si fueran un puente. En este caso, un alumno deberá pasar todo el puente sin moverse y los demás le tendrán que coger con los brazos e ir pasándolo poco a poco rodando hasta el final.</p>  |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Diario de clase:</u> cada alumno hace una votación acerca de qué parejas hicieron las mejores estatuas en la primera actividad y quién estuvo animando, dirigiendo y participando más durante el juego del puente, organizando así a todos para cumplir los retos.</p> <p>Una vez terminada la votación, se pone en común y se valora y evalúa la sesión realizada.</p>  |

| <b>SESIÓN 5: “Gymkana inclusiva”</b> |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la creatividad y la autonomía del alumnado</li> <li>- Aplicar valores de respeto y responsabilidad</li> <li>- Trabajar la escucha activa y valorar las aportaciones de los demás</li> </ul>   |
| <b>Duración</b>                      | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarjetas con pictogramas (acciones motoras)</li> <li>- Papel y pinturas</li> <li>- Material a mayores que necesite el alumnado</li> <li>- Tarjetas feedback positivo</li> </ul>   |
| <b>Metodología</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Rotación de roles y liderazgo distribuido</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>       |  |
| <b>Calentamiento</b>                 | <u>Pieza por pieza:</u> los alumnos se dividirán en equipos de 4-5 miembros y se colocarán por zonas del espacio. Cada equipo recibirá dos tarjetas con pictogramas que representan acciones motoras.  |
| <b>Actividad 1</b>                   | <p>En aproximadamente 3 minutos, cada equipo deberá inventar y dibujar un minijuego que combine esas dos acciones (por ejemplo, “saltar y lanzar” = salto de rana + encestar aros en un cubo)</p> <p>Cuando tengan el minijuego creado, cada grupo explicará su idea al resto en equipo y en menos de 30 segundos.</p>   |
| <b>Parte principal</b>               | <u>Crea tu juego:</u> el profesor repartirá a cada equipo una ficha donde deberán diseñar un juego cooperativo teniendo en cuenta los siguientes elementos:  |
| <b>Actividad 2</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre del juego</li> <li>- Objetivo cooperativo</li> <li>- Reglas del juego</li> <li>- Roles</li> <li>- Variantes de inclusión (si existiera un caso con dificultades para correr/lanzar...)</li> </ul> <p>Por turnos y con supervisión del docente, cada equipo se encargará de recoger el material necesario del almacén y prepararlo en el polideportivo.</p> <p>Una vez diseñado y montado el juego, se realizará una prueba de cada uno de ellos.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>El docente tendrá un rol observador y que ayude a los equipos; los acompañará y les orientará preguntando si todos participan, si cada uno de ellos lo tiene claro... También se asegurará de que los juegos no sean competitivos ni excluyentes.</p>   |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Apoya a tus compañeros:</u> después de finalizar la actividad 2, todos los equipos se sientan en círculo con su ficha de diseño del minijuego. Por turnos, se hace una ronda de aplausos y cada equipo deberá decir 2 cosas buenas y 1 cosa a mejorar de cada uno de los demás equipos participantes.</p> <p>Escribirán en una hoja una frase de mejora acerca de los minijuegos como, por ejemplo: “El nombre del juego fue muy original” o “Nos gustó que todos participaran” ...</p> <p>Estas fichas diseñadas por los alumnos se guardarán para próximos días y así realizar los mejores minijuegos en otras sesiones.</p> |

| SESIÓN 6: “Somos uno solo”     |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer relaciones positivas entre compañeros/as mostrando actitudes de respeto y empatía</li> <li>- Contribuir a la cohesión grupal mediante dinámicas de presentación</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola de lana</li> <li>- Cuerdas</li> </ul>  |
| <b>Metodología</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Educación emocional y expresión individual</li> </ul>  |
| <b>Desarrollo de la sesión</b> |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Calentamiento</b><br><b>Actividad 1</b>     | <p><u>Red de nombres</u>: todo el alumnado se coloca en círculo. Uno de ellos, con los ojos cerrados, lanza una bola de lana al aire. La persona que recibe el ovillo deberá decir algo bueno del compañero que ha lanzado la lana.</p> <p>Después, se repetirá el proceso hasta que todos hayan dicho alguna cualidad buena del grupo. Así, habremos formado entre todos una gran red visible que nos conecta.</p> <p>Se explicará que esa red simboliza que todos estamos unidos en esta clase y que, si uno cae, los demás lo sostienen.</p> |
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b>   | <p><u>Corremos juntos, llegamos juntos</u>: dividiremos a la clase en pequeños grupos. Cada grupo se atará una cuerda alrededor de la cintura o piernas de todos sus miembros.</p> <p>El objetivo es llegar hasta el final del recorrido sin que nadie se caiga o se quede atrás. Se tendrá muy en cuenta el ritmo y el cuidado mutuo, no quién llega primero.</p> <p>Al final de la actividad, cada grupo contará qué estrategia usaron para avanzar en equipo.</p>  |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Yo soy, yo tengo, yo necesito</u>: sentados en círculo, cada alumno dice en voz alta: “Yo soy...” seguido de una cualidad que admire de sí mismo (valiente, tranquilo, divertido...), y luego dirá: “Yo tengo...” (una cualidad que usa para convivir mejor: paciencia, ayuda, sonrisa...). Despues, deberá decir: “Yo necesito...” (cualquier cosa que le haga sentirse mejor o feliz).</p> <p>Los demás escucharán en silencio y más tarde replicarán el ejercicio hasta que todo el grupo haya hablado.</p>                            |

| SESIÓN 7: “Libera tu mente” |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Objetivos</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinar movimientos con el grupo en actividades rítmicas, expresando emociones de forma positiva y respetuosa</li> <li>- Aportar propuestas personales en la creación colectiva de una secuencia motriz</li> </ul> |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Duración</b>                | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pañuelos</li> <li>- Bancos</li> <li>- Picas</li> <li>- Ladrillos</li> <li>- Vallas</li> <li>- Notas adhesivas</li> <li>- Pizarra</li> </ul>   |
| <b>Metodología</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo en parejas</li> <li>- Aprendizaje por descubrimiento</li> <li>- Reconocimiento entre iguales</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b> |  |
| <b>Calentamiento</b>           |  |
| <b>Actividad 1</b>             | <p><u>Manos que guían</u>: la clase se divide por parejas. Uno de ellos tendrá los ojos vendados con un pañuelo y el otro tendrá que guiarlo solo con toques suaves en la espalda (arriba, abajo, izquierda, derecha).</p> <p>El espacio estará montado con obstáculos como bancos, picas, ladrillos, vallas... Tras unos 2-3 minutos, cambiarán los roles.</p> <p>Esto les ayudará a confiar y a entender que hay otras formas de comunicarse sin palabras.</p>   |
| <b>Parte principal</b>         |  |
| <b>Actividad 2</b>             | <p><u>Coreografía colectiva</u>: el grupo se dividirá en varios equipos aleatoriamente. Cada equipo deberá crear una coreografía con música lenta o animada.</p> <p>Cada integrante deberá aportar un paso de baile o un movimiento que le guste y crear una pequeña historia conjunta.</p> <p>Se ensambla toda la secuencia y se ensaya durante varios minutos, eligiendo así cada grupo la canción que quieran poner de fondo.</p> <p>Una vez practicada, la tendrán que exponer en equipo al resto. Lo importante no es la perfección, sino que se valorará que todos propongan, aprendan y participen.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><u>Muro de los mensajes</u>: cada alumno escribe en una nota adhesiva un mensaje positivo acerca de una de las coreografías que les hayan gustado.</p> <p>No deben firmarla, tendrán que pegarla en un mural o pizarra común. Al terminar, podrán ver y leer todos los mensajes que han dejado los compañeros.</p> |
|--|---|

| SESIÓN 8: “Sin ti no hay un nosotros”      |   |
|--|---|
| <b>Objetivos</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptar las propias acciones a las necesidades del grupo en dinámicas que exijan sincronización y cooperación.</li> <li>- Asumir de forma positiva los errores y ofrecer ayuda a los compañeros para alcanzar objetivos comunes</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                            | Entre 45 y 55 minutos   |
| <b>Material</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel</li> </ul>  |
| <b>Metodología</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Rotación de roles y liderazgo distribuido</li> </ul>  |
| <b>Desarrollo de la sesión</b>             |   |
| <b>Calentamiento</b><br><b>Actividad 1</b> | <p><u>“Pasamos el eco”</u>: el alumnado se coloca en círculo. Un alumno inventa un pequeño movimiento (aplauso doble, giro de manos, salto suave) que se pasa en cadena.</p> <p>Todos deben repetirlo exactamente como el anterior. Si se pierde, se vuelve a empezar.</p>          |

|  |   |
|--|---|
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b>   | <p><b>“El puzzle humano”:</b> la clase se divide por equipos. Cada uno debe formar varias figuras propuestas por el profesor (casa, estrella, puente...) solo usando sus cuerpos.</p> <p>Deberán pensar cómo colocarse y repartir los roles porque después, tendrán que presentar sus figuras al resto de la clase.</p> <p>El reto es entender que todos tienen un lugar esencial en el equipo, si falla uno, fallan todos.</p> |
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><b>“Mi lugar en el grupo”:</b> en hojas individuales, cada alumno dibuja cómo se ve realizando la figura: ¿ayudando?, ¿sosteniendo?, ¿liderando?</p> <p>Se exponen todas formando un mural.</p>  |

| SESIÓN 9: “Zona Cero”          |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la creatividad y la autonomía del alumnado</li> <li>- Aplicar valores de respeto y responsabilidad</li> <li>- Trabajar la escucha activa y valorar las aportaciones de los demás</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Silbato</li> <li>- Material como obstáculos (ladrillos, picas, bancos...)</li> <li>- Colchonetas</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Pelota de espuma</li> </ul>   |
| <b>Metodología</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Rotación de roles y liderazgo distribuido</li> </ul>   |
| <b>Desarrollo de la sesión</b> |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Calentamiento</b><br><b>Actividad 1</b>   | <p><b><u>Cuerpos conectados</u></b>: el grupo se dividirá en parejas, las cuales deberán desplazarse por el espacio tocándose con una parte distinta del cuerpo cada vez que suene un silbato (codo con codo, hombro con hombro, etc.).</p> <p>El silbato sonará cada 30s para cambiar el punto de contacto. Así estimularemos la escucha activa y que estén atentos en todo momento.</p> <p>Al final, se pedirá a cada pareja que mencione qué contacto les resultó más difícil y por qué.</p>   |
| <b>Parte principal</b><br><b>Actividad 2</b> | <p><b><u>Evita la radiación</u></b>: el polideportivo se organizará como un “lugar contaminado”. A un extremo se colocarán los materiales y al otro estará el “centro médico”. El grupo se dividirá en equipos de 5-6 alumnos. Cada equipo asignará a un compañero/a que “no puede mover las piernas” y que deberá ser trasladado sobre una colchoneta.</p> <p>Los equipos dispondrán de varios minutos para planificar cómo atravesarán la franja usando solo el material (sin tocar el suelo). El espacio estará lleno de obstáculos y trampas que les hará retroceder y frenar. Se recordará que no podrán levantar a la persona, solo deslizarla o hacer rodar sobre los elementos del campo.</p> <p>Al sonar el cronómetro, cada equipo ejecutará su plan. El docente irá narrando la acción como si fuera una misión de rescate, reforzando mensajes de cuidado y cooperación.</p> <p>Si alguien toca el suelo “contaminado”, el equipo reiniciará desde el último obstáculo superado, evitando la frustración de empezar de cero.</p> <p>Cuando todos lleguen a la zona segura, se detendrá el tiempo y se celebrará como éxito colectivo.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <b>Vuelta a la calma</b><br><b>Actividad 3</b> | <p><b>“Escucha silenciosa”:</b> el grupo formará un gran círculo sentándose en el suelo. El docente guiará una respiración 4-4-6 (inhalar 4s, mantener 4s y exhalar 6s).</p> <p>En completo silencio, cada alumno pasará una pelota de espuma al compañero de la izquierda manteniendo contacto visual; al entregarla, colocará su mano sobre el corazón del compañero un instante para simbolizar gratitud.</p> <p>Tras completar la ronda, se invitará a compartir en voz baja una palabra que defina su experiencia (“apoyo”, “confianza”, “paciencia” ...)</p> <p>Por último, se hará una puesta en común para que los alumnos entiendan que la actividad habrá demostrado que la seguridad de uno depende de la implicación de todos.</p> |
|--|--|

| SESIÓN 10: “Escape Room”       |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Objetivos</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la creatividad y la autonomía del alumnado</li> <li>- Aplicar valores de respeto y responsabilidad</li> <li>- Trabajar la escucha activa y valorar las aportaciones de los demás</li> </ul> |
| <b>Duración</b>                | Entre 45 y 55 minutos  |
| <b>Material</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pañuelos</li> <li>- Conos</li> <li>- Bancos</li> <li>- Ladrillos</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Pistas para el escape room</li> <li>- Folios</li> </ul>  |
| <b>Metodología</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje cooperativo</li> <li>- Sincronización grupal</li> <li>- Juego simbólico</li> <li>- Aprendizaje por descubrimiento</li> <li>- Rotación de roles y liderazgo distribuido</li> </ul>           |
| <b>Desarrollo de la sesión</b> |  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Calentamiento</b></p> <p><b>Actividad 1</b></p>   | <p><b>“Exploradores sincronizados”:</b> los alumnos se dividirán en parejas uno será el “explorador” y la otra su “espejo”.</p> <p>Durante varios minutos, el explorador hará movimientos suaves como desplazamientos, giros, estiramientos... y el espejo deberá imitarlo con precisión y fluidez.</p> <p>A la señal del docente, se intercambiarán los roles. Después, se formarán grupos de 4 alumnos, donde deberán moverse todos “como una única persona”.</p> <p>Deberán recorrer un circuito con conos y líneas con los ojos vendados. El mismo grupo decidirá varios líderes de movimientos que irán cambiando cada 30 segundos aproximadamente.</p>   |
| <p><b>Parte principal</b></p> <p><b>Actividad 2</b></p> | <p><b>“Robo en el Museo”:</b> al inicio, se realizará una pequeña introducción para que los alumnos entren en contexto y tengan motivación e intriga:</p> <p>“Bienvenidos a la sala de operaciones, sois parte de un equipo de agentes secretos que ha sido infiltrado en un museo para recuperar una obra robada. Pero no se trata de robar, sino de protegerla del verdadero ladrón. Para lograrlo, deberéis superar 4 salas de seguridad resolviendo pruebas físicas, mentales y emocionales. Solo trabajando juntos podréis desactivar la alarma final.”</p> <p>Dicho esto, se dividirá el espacio en 4 zonas, con una prueba en cada una. En cada zona, una pista o código desbloqueará la siguiente etapa. La última zona requerirá utilizar todo lo aprendido anteriormente.</p> <p>Se dividirá el grupo en 4 equipos que irán a una zona diferente, deberán de completar todas las salas para poder cumplir el reto.</p> <p><b>Sala 1: “La Cámara del Eco”:</b> en esta prueba, todo el equipo deberá ir con los ojos vendados a través de una zona con conos y obstáculos usando la voz, indicando con el cuerpo o con sonidos. Al completar el trayecto, encontrarán una tarjeta con el primer número del código final.</p> <p><b>Sala 2: “El Enigma del Mosaico”:</b> cada equipo recibirá un sobre con fragmentos de una imagen de una obra de arte cortada en muchas piezas. Deberán montarla sobre una colchoneta en un orden determinado, pero solo podrán mover una pieza por turno y no hablar entre sí. Cuando logren completarla, se revelará una palabra clave que les dará acceso a la siguiente pista.</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><u>Sala 3: “Láseres invisibles”</u>: el espacio estará delimitado por líneas en zigzag con cuerdas simulando un sistema de seguridad láser en forma de estrella. Los alumnos deberán cruzar de uno en uno sin tocar las cuerdas, si uno falla, deberán acudir dos compañeros a ayudarle y empezar con él.</p> <p><u>Sala 4: “El Código Final”</u>: en el centro habrá una caja con candado de combinación. Para abrirla, deberán recordar los 4 elementos obtenidos en cada prueba anterior, una palabra, un número, una figura y una secuencia de movimientos.</p> <p>Solo cuando todos participen en armar el código juntos, se abrirá la caja. Dentro, habrá una carta que dice:</p> <p>“En un equipo donde nadie es excluido, todas las misiones se cumplen. La verdadera obra que protegisteis fue la empatía”</p>                    |
| <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Actividad 3</b></p> | <p><u>“Enigma amable”</u>: una vez finalizado el escape room, crearán un círculo y cada equipo deberá inventarse un pequeño enigma positivo, es decir, que describa un valor, una cualidad positiva o una fortaleza, como, por ejemplo: “Soy invisible pero sostengo al equipo”, describiendo a la confianza.</p> <p>Los enigmas se dirán en alto y cada equipo deberá apuntarlos en una hoja e intentar descifrarlos. Si un equipo tiene dudas con alguno, podrán pedir ayuda a otros sin decir la solución.</p> <p>La sesión finalizará remarcando esta frase:</p> <p>“Hoy fuisteis un equipo infiltrado, pero no para robar, sino para salvar. En la vida real, a veces no hay códigos visibles ni rayos láser, pero sí comentarios, miradas o exclusiones que hieren. Solo trabajando como lo hicisteis aquí, podemos desactivarlas.”</p> |

A continuación, presento una última actividad que considero muy beneficiosa para el tratamiento y prevención del acoso escolar. Esta propuesta no necesariamente debe integrarse en esta unidad didáctica ni llevarse a cabo durante esta intervención específica, ya que está diseñada para poder realizarse en cualquier momento del curso escolar, de forma autónoma o como complemento a otras unidades didácticas.

Se trata de un roleplay, en el cual el alumnado asumirá diferentes roles dentro de una situación realista de bullying o acoso escolar. En grupos, representarán escenas en las que haya agresores, víctimas, testigos activos, testigos pasivos...

Esta actividad ayudará a que cada alumno experimente emocionalmente y en primera persona cómo se siente cada figura implicada en una situación de acoso. Al ser los protagonistas de la escena, se generará un espacio de reflexión que permitirá observar cómo influye esta representación en su forma de pensar, actuar y empatizar.

| <b>SESIÓN EXTRA: “Roleplay”</b>   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Objetivos</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconocer situaciones reales de acoso escolar a través de la dramatización de roles y personajes implicados</li><li>- Desarrollar la empatía poniéndose en el lugar de los demás y expresando emociones con lenguaje corporal</li><li>- Identificar actitudes pasivas o de complicidad frente al acoso y proponer alternativas responsables</li></ul> |
| <b>Duración</b>                   | Entre 45 y 55 minutos   |
| <b>Material</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Folios</li><li>- Material necesario para la realización de las obras teatrales</li></ul>  |
| <b>Metodología</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Aprendizaje cooperativo basado en el roleplay</li><li>- Trabajo cooperativo por subgrupos</li><li>- Evaluación formativa reflexiva (antes, durante y después de la actividad)</li></ul>   |
| <b>Desarrollo de la actividad</b> |   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Parte principal</b> | <p><b>“Cambio de roles”:</b> se reúne a todo el grupo y se leen breves relatos o situaciones reales de conflicto escolar adaptados a cada curso.</p> <p>Una vez leídos los casos, se dividirán en 3 grupos, los cuales tendrán que escoger uno de los relatos o situaciones y prepararlos. Tendrán que realizar una obra de teatro donde deberán describir la situación y actuar como si fuese real. Cada miembro del grupo deberá tener un rol diferente (víctima, testigo, agresor...) y actuar como este durante toda la obra.</p> <p>Se busca que actúen lo mejor posible para que tanto ellos como los espectadores sientan y reflexionen acerca de la situación y lo que conlleva.</p> <p>Con esta actividad, también se enfatizará el impacto de nuestras acciones.</p> <p>Cuando finalice la actuación de cada grupo, se aplaudirá y se reflexionará sobre ella durante varios minutos.</p> |
| <b>Reflexión</b>       | <p><b>“Círculo de confianza”:</b> una vez finalizadas todas las obras, se creará un círculo para que cada uno pueda decir (si quiere) cómo se sintió en la sesión o qué aprendió; darán su punto de vista y opinión y se dará un pequeño folio para que expresen lo ocurrido.</p> <p>En él escribirán como se sintieron al actuar, como lo vieron desde fuera y que habrían hecho si esa situación hubiera ocurrido en la vida real con algún compañero suyo.</p>   |

#### ANEXO 4: Cuestionario inicial de Convivencia escolar

| Nombre:   | Fecha:  |
|---|---|
| <b>CUESTIONARIO DE CONVIVENCIA ESCOLAR</b>  |   |
| <b>Instrucciones:</b>   |   |
| Marca con una  la carita que muestre cómo te sientes con cada frase:   |   |
|  = Sí, estoy de acuerdo  = Más o menos  = No estoy de acuerdo |   |
| 1 Me siento bien en clase con mis compañeros.   |  Sí  Más o menos  No |
| 2 Me gusta hablar y participar en clase.  |   |
| 3 Mis compañeros me respetan y me tratan bien.  |   |
| 4 Puedo jugar con otros sin que se rían de mí.  |   |
| 5 Me gusta ayudar a mis compañeros.   |   |
| 6 En clase nos peleamos a menudo.   |   |
| 7 Me siento seguro/a en el colegio.   |   |
| 8 Me gusta venir al colegio todos los días.   |   |

**ANEXO 5: Escala de responsabilidades**

## ESCALA DE RESPONSABILIDADES

PRIMERO DEPORTIVIDAD, LUEGO LO DEMÁS



Tu nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

SIEMPRE    A VECES    NUNCA

Escucho cuando alguien habla

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Ayudo a un compañero cuando lo necesita.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Respeto a todos, aunque pensemos diferente.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Intento dar lo mejor de mí en los juegos.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Participo sin hacer trampas.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Me esfuerzo incluso cuando algo no me sale bien.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Animo a los demás y no me enfado si pierdo.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Pido ayuda o hablo si algo me molesta o no entiendo.

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

**ANEXO 6: Rúbrica MRPS del docente**

| Criterio a observar  | 0<br>No observado | 1<br>Muy bajo | 2<br>Aceptable | 3<br>Bueno | 4<br>Excelente |
|--|-------------------|---------------|----------------|------------|----------------|
| <b>Muestra respeto hacia sus compañeros.</b>                             |                   |               |                |            |                |
| <b>Muestra respeto hacia el docente y otras figuras de autoridad.</b>    |                   |               |                |            |                |
| <b>Participa activamente en todas las actividades propuestas.</b>        |                   |               |                |            |                |
| <b>Se esfuerza de forma constante, incluso en tareas difíciles.</b>      |                   |               |                |            |                |
| <b>Toma decisiones de forma autónoma y responsable.</b>                  |                   |               |                |            |                |
| <b>Muestra liderazgo positivo (motiva, guía, organiza).</b>              |                   |               |                |            |                |
| <b>Cumple con las normas sin necesidad de recordatorios constantes.</b>  |                   |               |                |            |                |
| <b>Acepta las diferencias y coopera con todos sus compañeros.</b>        |                   |               |                |            |                |
| <b>Controla sus emociones en situaciones de frustración o conflicto.</b> |                   |               |                |            |                |
| <b>Se comunica adecuadamente con el grupo y el docente.</b>              |                   |               |                |            |                |

## **ANEXO 7: Diario de campo del tutor**

**N.º Sesión:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Grupo:** \_\_\_\_\_

### **1. Contexto general de la sesión**

Breve descripción de la sesión, objetivos trabajados y dinámicas implementadas:

### **2. Comportamientos observables**

Actitudes destacadas del grupo o de un alumno en particular

### **3. Indicadores de cambio o evolución**

Evidencias de progreso, retroceso o estabilidad en relación a la participación del alumnado, inclusión, resolución de conflictos, liderazgo y autonomía.

### **4. Situaciones imprevistas**

Aparición de algún conflicto, reacciones inesperadas o imprevisiones de la sesión

### **5. Clima emocional general del grupo**

Cómo ha sido el clima durante las sesiones; agradable, tenso, competitivo, cooperativo...

### **6. Valoración personal del docente**

Ánalisis y reflexión acerca de la eficacia de la sesión y posibles modificaciones

Propuestas de ajuste o mejora para próximas sesiones

**ANEXO 8: Autoevaluación alumnado**

| <b>AUTOEVALUACIÓN</b>  |  |
|--|--|
| Tu nombre: _____   |  |
| Curso: _____ Fecha: _____  |  |
| <b>💡 ¿He participado en la actividad con ganas? ¿Por qué?</b>    | <b>💡 ¿He ayudado a alguien cuando lo necesitaba? ¿Por qué?</b> |
| _____  |  |
| <b>💡 ¿Cuánto me he esforzado?</b>                                | <b>💡 ¿He respetado a mis compañeros?</b>                       |
| ★ ★ ★ ★ ★  | 😊 😞 😞 😞 😊  |
| <b>Comentario extra de esta sesión o para próximas sesiones:</b> |  |
| _____  |  |

ANEXO 9: Coevaluación alumnado

| <b>COEVALUACIÓN</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Participantes del grupo</b> _____   |   |  |
| <b>Curso</b> _____   |   | <b>Fecha:</b> _____  |
| <b>Todo el grupo debéis decidir juntos el color que mejor represente cómo habéis trabajado juntos durante la sesión.</b> |   |  |
|   |  |  |
| <b>Hemos trabajado bien, con cooperación y respeto.</b>  | <b>Algunas discusiones o momentos sin ayuda, pero hemos terminado juntos.</b>     | <b>No hemos trabajado como un equipo, fue más individual o con conflictos.</b>     |
| <b>Breve reflexión grupal</b>  |   |  |
| <b>¿Qué podríamos mejorar para la próxima sesión o actividad?</b>  |   |  |

## ANEXO 10: Evaluación final (grupo de discusión)

| <b>GRUPO DE DISCUSIÓN</b>  |                      |
|--|----------------------|
| <b>CUESTIONARIO</b>  |                      |
| Curso: _____   | Participantes: _____ |
| <b>Apartado 1</b>  |                      |
| ¿Qué te/os ha parecido esta forma de hacer Educación Física?                 |                      |
| ¿Has/Habéis sentido que todos podían participar? ¿Por qué?                   |                      |
| <br><br><br><br><br>   |                      |
| <b>Apartado 2</b>  |                      |
| ¿Te has sentido incluido/a en las actividades? ¿Qué lo facilitó o dificultó? |                      |
| ¿Cómo han cambiado tus relaciones con tus compañeros durante esta unidad?    |                      |
| <br><br><br><br><br>   |                      |
| <b>Apartado 3</b>  |                      |
| ¿Crees que estos cambios se van a mantener en el futuro?                     |                      |
| ¿Qué destacarías como lo más positivo o lo más difícil de esta experiencia?  |                      |
| <br><br><br><br><br>   |                      |

### ANEXO 11: Cuaderno de anécdotas por parte del profesor

| Fecha | Alumno(s) implicado(s) | Lugar de observación  | Descripción de la situación | Tipo de gesto  | Observación del docente |
|-------|------------------------|---|-----------------------------|--|-------------------------|
|       |                        | Sesión de EF <input type="checkbox"/><br>Recreo <input type="checkbox"/><br>Otro <input type="checkbox"/> |                             | Positivo <input type="checkbox"/><br>Negativo <input type="checkbox"/> |                         |

### ANEXO 12: Correo a las familias para llenar los cuestionarios

Para \_\_\_\_\_ CCO \_\_\_\_\_  
 CC \_\_\_\_\_

Cuestionario para familias

Borrador guardado a las 19:44

Estimadas familias:

Les escribo para compartir con ustedes una iniciativa muy importante que estamos desarrollando desde el área de Educación Física.

Durante estas semanas, hemos llevado a cabo una unidad didáctica orientada a la mejora de la convivencia y la prevención del acoso escolar. A través de juegos cooperativos, dinámicas de grupo y reflexiones compartidas, estamos trabajando con el alumnado para fortalecer sus habilidades sociales, fomentar la empatía y el respeto, y prepararlos para actuar adecuadamente ante posibles situaciones de conflicto o exclusión.

Para valorar el alcance de esta propuesta y tener una visión más completa del impacto en el día a día de los/as alumnos/as, les pedimos su colaboración a través de un breve cuestionario dirigido a las familias. En él podrán compartir si han observado cambios en casa en la actitud, el comportamiento o la forma de relacionarse de sus hijos/as.

El cuestionario se puede completar de las siguientes formas:

Traer en formato papel a través de sus hijos/as.

Responderlo por correo electrónico, si lo prefieren en versión digital.

O bien, la opción que creo más aconsejable, pueden solicitar una pequeña reunión para comentar personalmente estos aspectos.

Les agradezco de antemano su tiempo y participación.

Un cordial saludo,  
 Jorge Gómez de la Iglesia

## ANEXO 13: Cuestionario a las familias

### Preguntas cerradas

| Pregunta   | Nunca | A veces | Frecuentemente | Siempre |
|--|-------|---------|----------------|---------|
| 1. ¿Su hijo/a ha comentado en casa las actividades realizadas en las clases de Educación Física? |       |         |                |         |
| 2. ¿Ha notado mayor disposición para colaborar en casa?  |       |         |                |         |
| 3. ¿Percibe que muestra más respeto hacia normas y turnos en casa?                               |       |         |                |         |
| 4. ¿Ha cambiado su forma de hablar sobre sus compañeros/as?                                      |       |         |                |         |
| 5. ¿Cree que su hijo/a se siente más motivado/a por asistir a la escuela?                        |       |         |                |         |
| 6. ¿Ha mostrado actitudes más solidarias o empáticas en casa desde que comenzó esta unidad?      |       |         |                |         |

### Preguntas abiertas

1. ¿Ha hablado su hijo/a en casa sobre los juegos realizados en EF? ¿Qué ha comentado?

.....

2. ¿Considera que esta forma de trabajar en EF puede tener un impacto positivo en la convivencia escolar y en el clima del aula? ¿Por qué?

.....

3. ¿Qué aspectos valoraría más positivamente de esta propuesta? ¿Hay algo que le gustaría mejorar o sugerir?

4. Otro/s aspecto/s que quiera comentar

#### **ANEXO 14: Autoevaluación docente**

**1. ¿Cómo valoro globalmente la unidad didáctica? ¿Se lograron los objetivos propuestos?**

---

**2. ¿Qué dinámicas o metodologías destacaría como positivas?**

**¿Qué reacciones observé en el alumnado que confirman este aspecto?**

---

**3. ¿Qué elementos superaron mis expectativas? ¿Por qué?**

---

**4. ¿Qué imprevistos surgieron durante la unidad?**

---

**5. ¿Qué he aprendido con esta unidad como docente? ¿Qué nuevas ideas o cambios incorporaría en futuras intervenciones?**

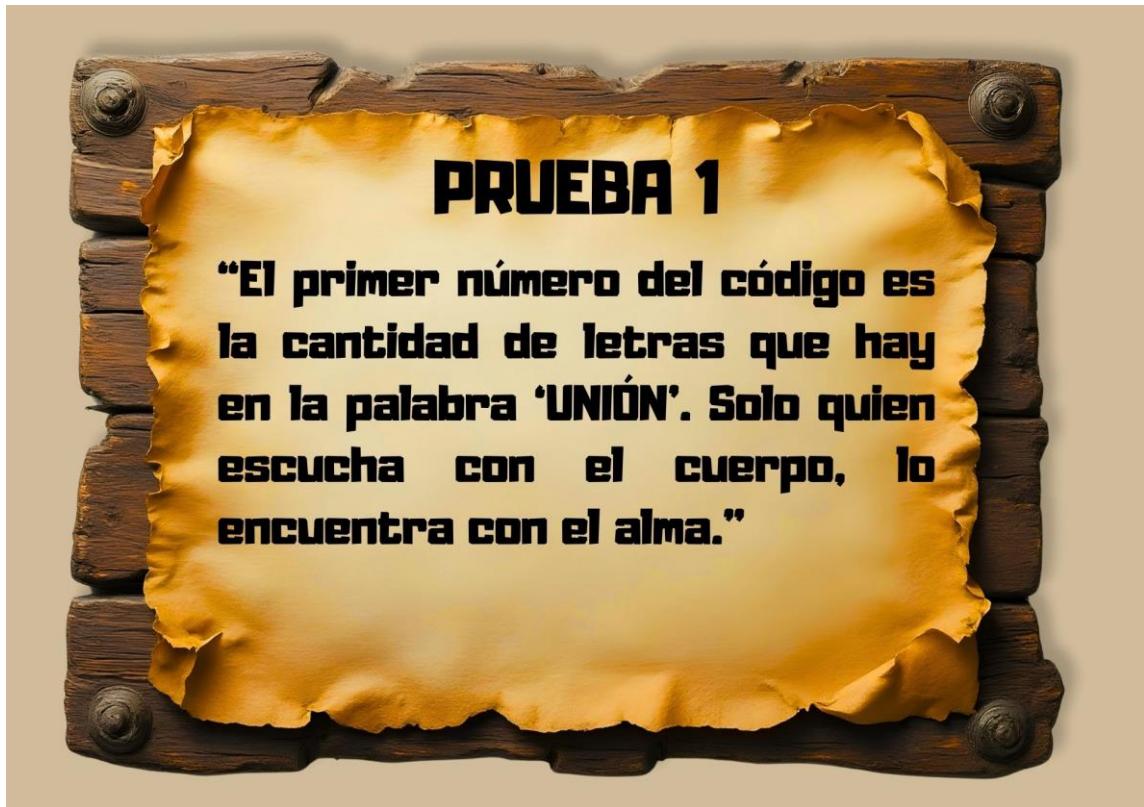
---

**Conclusiones:**

---

**ANEXO 15: Pistas actividad Escape Room**

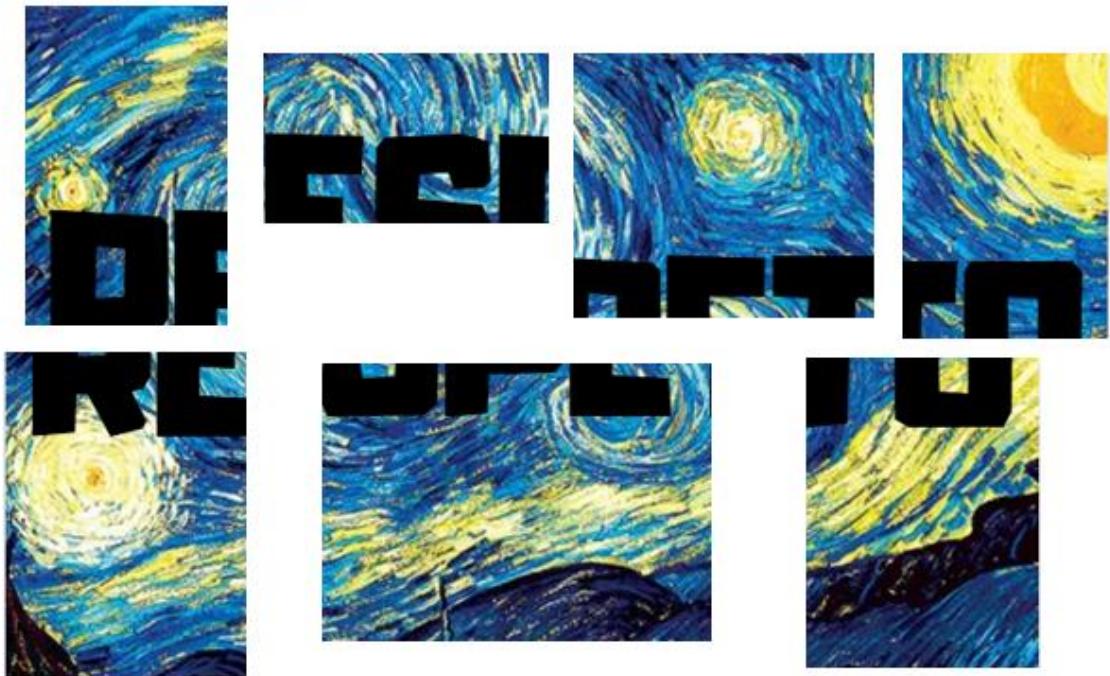
Prueba 1: “La Cámara del Eco”



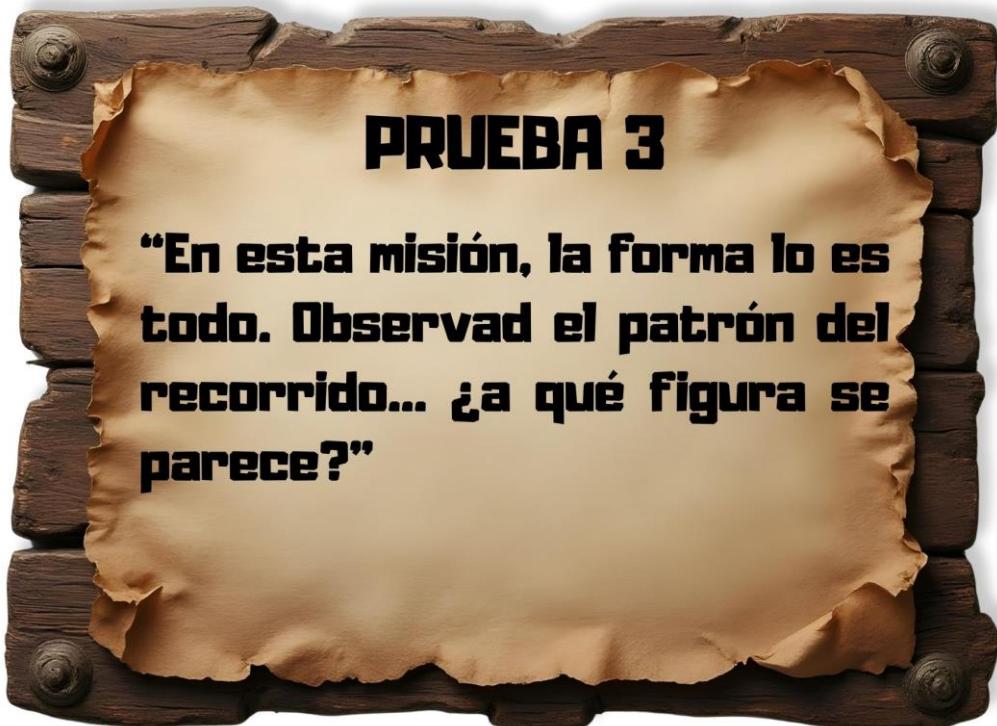
Prueba 2: “El Enigma del Mosaico”



Prueba 2 Puzzle destrozado



Prueba 3: "Láseres invisibles"



Prueba final: “El Código Final”

