Juegos tradicionales y populares

El nudo humano

Juego cooperativo para 5.º de Primaria. Fomentar la resolución cooperativa de problemas complejos.

Para qué sirve

Los grupos tienen que comunicarse, proponer soluciones y probar juntos hasta resolver un problema que ninguno ve entero. En 5.º el alumnado ya sabe dialogar y aguanta la frustración, así que encaja bien en la parte principal. Exige paciencia y escucha, y baja el ritmo después del calentamiento.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 8-10 y colócalos en círculo, de pie y hombro con hombro.
2. Explica el reto: hay que deshacer el nudo sin soltarse de las manos y acabar en un círculo ordenado.
3. Pide que alcen los brazos y avancen al centro. Cada uno coge dos manos al azar, nunca la del vecino de al lado.
4. Comprueba que nadie tiene las dos manos cogidas con la misma persona. Si pasa, rehaced el nudo.
5. Da la señal de inicio. Pueden pasar por encima, por debajo o girar, siempre sin soltarse.
6. Si el grupo se atasca mucho, permite un minuto de parada para hablar y decidir una estrategia.
7. Cuando cierren el círculo, que se sienten sin soltarse. Cierra con una breve puesta en común.

Reglas

No se puede soltar la mano de ningún compañero durante el reto.

Organización y material

Cada grupo ocupa su propio espacio del gimnasio, con unos metros de separación entre nudos. No hace falta material: despeja el suelo de objetos y mochilas.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Grupos de 8-10 en círculo. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Reduce el grupo a 6 y permite hablar con libertad. Puedes empezar con un nudo menos enredado.

Más difícil
Prohíbe hablar durante unos minutos y deja solo gestos. También puedes pedir un círculo que mire hacia fuera.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz varios nudos y mezcla a los grupos entre rondas. Si sois pocos, forma un solo nudo de 6 y rota a un observador.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y sillas y haz los nudos junto a las paredes. En medio patio, alterna grupos: unos juegan y otros observan.

La variante de la ficha
Cronometrar el reto y repetirlo con otro nudo inicial.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que agarren la mano de otra forma, por la muñeca o con un pañuelo. Esa persona puede ayudar dando indicaciones desde su sitio sin moverse mucho.

Alumnado con TEA
Anticipa el contacto físico y explica el reto con un esquema visual. Deja que elija su posición en el círculo y avísale antes de cada cambio.

Atención e impulsividad
Dale el rol de portavoz que propone el siguiente paso. Así canaliza las ganas de tirar y no arrastra al resto con tirones.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Prohíbe tirar de los brazos o dar tirones: el nudo se deshace girando, no con fuerza.
- Si alguien siente dolor en un hombro o una muñeca, parad y reajustad la postura.
- Quita relojes, pulseras y objetos duros, y revisa que el suelo no esté resbaladizo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Intervenir demasiado pronto con la solución. Deja que se atasquen un rato y guía con preguntas.
- No comprobar el nudo inicial. Si dos personas se cogen de las dos manos entre sí, no hay reto real: rehaced.
- Dar importancia a quién acaba antes. Valora el proceso y la cooperación, no la rapidez.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué os ayudó más a deshacer el nudo?

¿Quién propuso ideas y cómo las escuchasteis?

¿Qué haríais distinto si repitierais el reto?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.