Cooperación y organización

El puente humano

Juego cooperativo para 1.º de ESO. Desarrollar la confianza y el trabajo cooperativo.

Para qué sirve

Trabajas la confianza y la cooperación dentro de un grupo pequeño. En 1.º ESO, con grupos aún en formación, el contacto cercano y la responsabilidad compartida ayudan a que se conozcan. Encaja en la parte principal, cuando ya han entrado en calor y aguantan la concentración.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 6-8 y pídeles que se pongan en fila, uno detrás de otro, mirando al mismo lado.
2. Explica la idea: todos abren las piernas y forman un puente; uno a uno van pasando por debajo.
3. Demuestra con un grupo el paso por debajo, despacio y agachado, antes de empezar.
4. Da la señal. El último de la fila pasa por debajo de todos y se coloca al frente, con las piernas abiertas.
5. Mientras pasa, el resto mantiene el puente estable: pies firmes, sin moverse ni cerrar las piernas.
6. Cuando el compañero llega al frente, sale el siguiente de la cola. Repetid hasta que todos hayan pasado.
7. Para terminar, el grupo se recoloca como al inicio y comentáis cómo ha ido.

Reglas

El puente debe mantenerse estable durante el paso.

Organización y material

Cada grupo ocupa una zona libre del gimnasio, polideportivo o patio, con espacio para avanzar en línea. Deja distancia entre filas para que no se toquen.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Grupos de 6-8. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Abre más las piernas y deja que el que pasa lo haga a gatas, con calma. Los primeros intentos, con grupos de 6.

Más difícil
Pide que pasen en silencio y sin tocar a nadie. El grupo debe completar la ronda sin que se mueva ningún pie.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupos grandes, divide en dos filas de 4 para que nadie espere demasiado. Con pocos alumnos, deja que pasen dos rondas seguidas.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, coloca los grupos en paralelo, bien separados. Haz que trabajen por turnos si no caben todos.

La variante de la ficha
Realizar el recorrido a distintas velocidades.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que la persona pase por debajo a su ritmo o forme parte del puente con una postura cómoda, con los pies algo más separados.

Discapacidad visual
Un compañero le guía con la voz y le avisa de dónde está cada pierna. Hacedlo antes con una demostración lenta.

Atención e impulsividad
Asigna un rol claro, como dar la señal de salida. Recuerda la regla de esperar a que el puente esté quieto.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pasa agachado y despacio: nadie se lanza ni corre por debajo del puente.
- Mantén distancia entre grupos y revisa que el suelo esté seco y despejado.
- Quien forma el puente no se sienta ni se tumba sobre el que pasa.

Errores frecuentes al aplicarla

- Empezar sin demostrar. Haz una ronda de prueba con un grupo para que todos vean el paso correcto.
- Dejar que el puente se cierre o se mueva. Insiste en la regla de estabilidad y para el juego si hace falta.
- Formar grupos al azar sin cuidar el trato. Vigila las bromas y reajusta grupos si surge algún problema.

Preguntas para la reflexión final

¿Te has sentido seguro al pasar por debajo? ¿Qué ha hecho tu grupo para ayudarte?

¿Qué ha pasado cuando el puente se movía? ¿Cómo lo habéis arreglado?

¿Qué habéis hecho para ir más rápido sin que nadie se hiciera daño?

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