

## INDIACA 1

Material: Indiacas, aros, elementos de sujeción, picas, conos grandes.

### ANIMACIÓN Ejercicios individuales

- Se les da una indiaca a cada alumno para que la manipule. Moverse por el espacio golpeando la indiaca de todas las maneras posibles.
- Lanzar con la mano dominante la indiaca; cambiar a la mano no dominante. Alternar con las dos manos y aumentar la altura.
- Autogolpeos siguiendo indistintamente con cada mano; hacer el máximo de toques posibles sin que caiga al suelo. Igual sólo con la mano derecha y después con la mano izquierda.
- Dar golpes seguidos con cualquier parte del cuerpo, procurando que la indiaca no se caiga.



Intentar colar la indiaca a través de los aros.

### PARTE PRINCIPAL

#### Ejercicios por parejas

- Juego libre.
- Uno frente al otro, uno golpea y el otro la recoge (primero con la mano dominante y después con la no dominante).
- Igual, pero cada vez se ha de aumentar la distancia.



- Pasársela ahora con un pie.
- Igual, pero ahora con el pie contrario.
- Ahora hacemos pases seguidos con las manos.
- Igual pero con los pies.
- Igual que el ejercicio anterior, pero ahora con cualquier parte del cuerpo.
- Cada uno situado a un lado de la red de voleibol, hacemos pases seguidos por encima de la red. También 2x2, 3x3, 6x6.

### VUELTA A LA CALMA

- (PAR) ¿Eres capaz de hacer esto?: Se divide la clase por parejas repartiéndoles una indiaca a cada una de ellas. Utilizamos el espacio de juego disponible y les decimos que lo ocupen de forma que no molesten a los demás. Un alumno coge la indiaca y le dice a otro: “¿Eres capaz de hacer esto?, y hace algo con la indiaca. Entonces el compañero tiene que intentar realizar lo mismo imitando lo que ha hecho. Así estarán, alternativamente, realizando acciones con la indiaca imitando al otro.

## INDIACA 2

Material: Indiacas, tizas, red o cuerda sobre pica y cono grande.

### ANIMACIÓN

#### Ejercicios individuales

- o Golpes con la palma derecha.
- o Golpes con la palma izquierda
  - Golpear alternando con una y otra mano
  - Golpear con la palma de la mano por encima de la cabeza
  - Los mismos ejercicios, pero golpeando con el dorso de la mano
  - Golpear con los codos, con los hombros ó con la cabeza.
  - Golpear con el empeine del pie derecho, luego con el izquierdo y posteriormente alternando derecho e izquierdo.
  - Los mismos ejercicios, pero golpeando con la parte interior del tobillo.
  - Golpeo utilizando de forma alternativa todos los golpes: empeine, tobillo interior y tobillo exterior.
  - Golpear la indiacas con los pies el mayor número de veces, utilizando todos los golpes con los pies.



### PARTE PRINCIPAL

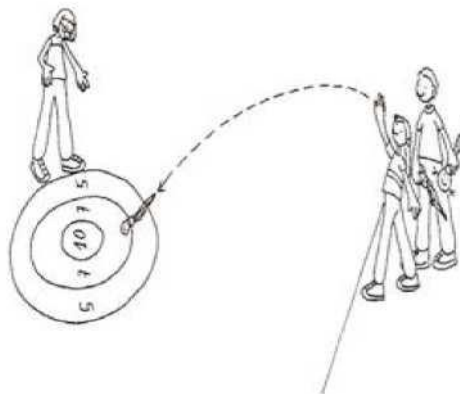
#### Ejercicios por parejas

- Todos los participantes se sitúan por parejas, uno a cada lado de la red:
  - Pases sucesivos al compañero utilizando solamente los golpes defensivos de abajo.
  - Lo mismo, pero con golpes laterales.
  - Golpes de ataque por encima de la cabeza, alternando golpes de derecha y de izquierda
  - Saque y devolución.
  - Juego libre, cambiando de pareja cada cierto tiempo.



### VUELTA A LA CALMA

La indiana: Dividimos al alumnado en pequeños grupos de tres y les repartimos tres indiacas por grupo. Cada grupo tiene que pintar con tiza una diana en el suelo. La diana estará compuesta por varios círculos concéntricos, de menor a mayor diámetro, de tal manera que en el círculo más grande de la diana mida aproximadamente un metro y medio como máximo. Se pintará una puntuación



dentro de cada círculo dándole mayor puntuación al centro de la diana y menos puntuación al círculo más grande. Después dibujarán una línea a unos metros de la diana desde donde se efectuarán los lanzamientos. Cada componente lanzará las tres indiacas desde la línea de lanzamiento siendo los demás jueces de ver dónde caen para darle los puntos correspondientes. Al final se suman los puntos