

VARIACIONES COOPERATIVAS PARA INDIACA.

*Como podréis comprobar, no se trata de deportes en sentido estricto
Más bien son variaciones en torno a algunos deportes,
de manera que sean menos competitivos,
reforzando el sentido de grupo y la colaboración
fomentando la integración de todas las personas en el grupo.
No son actividades totalmente cooperativas.*

Más información sobre Educación Física y DEPORTES COOPERATIVOS.
<http://www.educarueca.org/spip.php?article641>

Una forma de verla: <http://www.youtube.com/watch?v=YCUOg2L8Wvg>



CÓMO HACER UNA INDIACA CON MATERIAL REUTILIZADO.

<http://www.youtube.com/watch?v=ugKpB9lnkHI>
<http://www.youtube.com/watch?v=MDAw5tjKPs>
También se puede hacer con bolsas de plástico.

A PARTIR DE NUEVE AÑOS.

1. PRE-INDIACA CON LA MANO.

INDIACA.

Coefficiente de cooperación: **8**.
Damos un volante de indiacas (o una pluma de badminton) a cada persona.
Les pedimos que pongan una mano en la espalda.

Con la otra mano lanzarán la indiacas al aire cinco veces y la han de recoger con la misma mano sin que caiga al suelo.

Repiten lo mismo con la otra mano.

Les pido que lancen la indiacas al aire con una mano y la recojan con la otra mano.

Ahora formamos dos hileras paralelas que se miran de frente formando parejas con una distancia de dos metros.

Les pido que lancen la indiacas a su compañera. Han de lanzarla hacia adelante pero también un poco hacia lo alto.

Quien la recibe la devuelve con golpe de mano sin agarrarla.

Nos pasamos la indiacas con golpe de palma hacia arriba y contamos cuántas veces somos capaces de hacerlo sin que caiga al suelo.

Repetimos esto de nuevo y pedimos que antes de recoger la indiacas hemos de dar una palmada.

Les pedimos que caminen a lo largo de una ruta preestablecida por parejas pasando la indiacas de una a otra golpeándola con la mano e intentando que no se caiga.

A PARTIR DE DIEZ AÑOS.

2. INDIACAVOLEA.

Coefficiente de cooperación: **8**.
Dos jugadoras a cada lado de una red imaginaria o real.

Se pasan la indiacas de un campo al otro por encima de la red cooperando para que la indiacas no caiga.

Se puede hacer con cuatro jugadoras en cada equipo.

Antes de pasar la indiacas al otro campo, la indiacas ha de haber pasado por la mano de todas las jugadoras del equipo que la tiene en posesión.

3. PRE-INDIACA CON EL PIE.

INDIACA.

Coefficiente de cooperación: 8.

Damos un volante de indiacas (o una pluma de badminton) a cada persona.

Cada jugadora lanza la indiacas al aire y la golpea con un pie hasta recogerla con la mano sin que la indiacas toque el suelo.

Después lo hace con el otro pie.

Y finalmente alternado de pie recibiendo la indiacas con las dos manos.

Ahora formamos dos hileras paralelas que se miran de frente formando parejas con dos metros de separación al frente.

Les pido que lancen la indiacas con la mano a su compañera que la golpeará con el pie de manera que su compañera inicial la pueda recoger con la mano.

Se repite varias veces y después cambian los papeles.

Cada vez que vemos que un ejercicio sale bien, damos un paso atrás todas las jugadoras y repetimos la actividad.

Intentamos realizar la actividad golpeando la indiacas con la cabeza, con la rodilla, con el



A PARTIR DE ONCE AÑOS.

4. SESIÓN INDIACA NÚMERO DOS.

INDIACA.

Coefficiente de cooperación: 8.

Cada participante tiene una indiacas.

Cada persona lanza la indiacas al aire y al caer la golpea de forma individual con la rodilla, el codo, el hombro o la cabeza.

Hacemos dos hileras de personas de manera que cada una están orientadas en sentido opuesto mirándose la una a la otra.

Hacen el pase las personas que están en cabeza de la fila y cuando cada una de ellas golpea la indiacas, se va corriendo a ponerse la última de la fila para que la actividad siga indefinidamente.

Se puede hacer esta fase de la actividad colocando una red intermedia.

A PARTIR DE DOCE AÑOS.

5. PARTIDO DE INDIACA.

INDIACA

BALONVOLEA

<http://www.youtube.com/watch?v=YCUOg2L8Wvg>

<http://www.youtube.com/watch?v=57WI3eyQceM>

Coefficiente de cooperación: 7.

Consiste en lanzar la Indiacas (*base de goma espuma con cuatro plumas*) con la palma de la mano para que el jugador o jugadora del otro equipo la devuelva de la misma forma a nuestro campo.

Es un juego similar al voleibol.

El campo oficial para jugar a Indiacas es el de Voleibol, aunque puede adaptarse el de Bádminton.

La Indiacas se descompone en dos partes: el disco y las plumas, ya que estas pueden ser sustituidas. Existen varios modelos de Indiacas, destacando el Modelo TOURNIER, es de goma espuma prensada y recubierto de piel. El Modelo PLAY o Escolar, es un diábolo de goma espuma, mas ligera e idónea para la iniciación.

En la modalidad Indiacas-6. Los equipos los componen 6 jugadores/as que se colocarán, 3 delante, los delanteros y tres detrás, los zagueros, alternando chico-chica.

1.-El saque se realizará en mano baja y lo efectúa el jugador o jugadora situado como zaguero derecho. Para sacar podrá

acercarse lo que quiera a la red, pero manteniéndose detrás del delantero y detrás de la línea de ataque.

- 2.-Para conseguir puntuar tenemos que haber sacado. En caso contrario recuperaremos el saque, produciéndose en ese momento una rotación del equipo que recupera en la dirección de las agujas del reloj.
- 3.-Se pueden dar tres toques por equipo antes de pasar al equipo contrario, pero no dos veces seguidas el mismo jugador o jugadora.
- 4.-El jugador o jugadora nunca puede tocar la red.
- 5.-La Indiacaca puede tocar la red siempre, excepto en el saque.
- 6.-En el saque no está permitido ni el remate ni el bloqueo.
- 7.-Podemos **golpear la Indiacaca con cualquier parte del cuerpo.**
- 8.-Si la Indiacaca cae sobre las líneas del terreno de juego, el punto es válido.
- 9.-Utilizaremos el movimiento del Voleibol en el campo, o sea, que los jugadores y jugadoras rotan en el sentido de las agujas del reloj cada vez que se recupera el saque.

- 10.-Cada set tiene 15 puntos. Al llegar a 8 se cambia de campo, ocupando las mismas posiciones en el terreno de juego. Si hay empate a 14 puntos, ganará el que obtenga 2 puntos de ventaja. Gana el equipo que llegue a tres sets ganados.

NOTA: La casi totalidad del reglamento de Voleibol se aplica en el juego de 5 ó 6 jugadores, quiere decir esto, que si existe alguna duda con respecto al juego se puede consultar el reglamento de éste deporte.

VARIACIONES:

Otra modalidad es jugar dos tiempos de 10 minutos cada uno.

Existe otra forma de jugar: la **Indiacaca TENIS**, se utilizan **unas raquetas de plástico.**

FUENTE: Martínez, Manuel.

Con la INDIACA podemos hacer la mayoría de las variaciones que hacemos en volea. Especialmente una variación que consiste en formar tres equipos. Uno hace de red y cada vez que hay un fallo el equipo que falló se intercambia de puestos con el que está haciendo de red.

Lo bonito es jugar a que nadie pierda. Cuando un equipo pierde, todas perdemos.

Variaciones cooperativas a los deportes. INDIACA.

Número	Título	Coeficiente de cooperación	A partir de X años
1.	PRE-INDIACA CON LA MANO.	8	NUEVE.
2.	INDIACAVOLEA.	8	DIEZ.
3.	PRE-INDIACA CON EL PIE.	8	DIEZ.
4.	SESIÓN INDIACA NÚMERO DOS.	8	ONCE.
5.	PARTIDO DE INDIACA.	7	DOCE.

Variaciones cooperativas a los deportes. INDIACA.							
Años	Cantidad de Juegos	Coeficiente de cooperación.					
		5	6	7	8	9	10
Nueve	1						
Diez	2						
Once	1						
Doce	1						
TOTAL							