



# CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 7

Información

## “Juegos y Deportes Alternativos”

Juegos y deportes Alternativos son **todos aquellos que no se hacen habitualmente.**

Ventajas:

- Son fáciles de jugar.
- Se pueden practicar en cualquier sitio
- Pueden jugar niños y niñas en el mismo equipo.
- Los materiales no son excesivamente caros.
- El número de jugadores de cada equipo puede variar.
- Las reglas son sencillas y se pueden modificar.



## “La Indiacaca”

Resulta difícil conocer sus orígenes, pues juegos parecidos han sido y son practicados por distintas culturas y pueblos lejanos: China, Corea e Incas. Los indígenas brasileños utilizan un pequeño saquito lleno de arena al que unen unas plumas.

### CAMPO DE JUEGO Y MATERIAL

**El terreno** de juego es un rectángulo que puede variar de dimensiones en función del número de jugadores. El campo está dividido en dos por una red central, cuya altura varía desde 1,60 hasta 2,15m.

**La indiaca** está formada por dos partes claramente diferenciadas; su parte inferior, de goma-espuma y su parte superior, formada por 3 o 4 plumas de color.

### Reglas de juego.

El **objetivo** del juego es golpear la Indiana enviándola al campo contrario por encima de la red o que en el intento de jugarla el contrario cometa un fallo.

Se puede jugar individual, dobles o por equipos.

Se juega a dos sets ganados a 25 puntos.

Cuando se juega en equipo se puede dar hasta tres toques antes de pasar la red. (No dos veces seguidas el mismo jugador)

Se puede golpear la indiaca con cualquier parte del cuerpo.

El saque se hace golpeando la indiaca por debajo de la cadera.

Saca el equipo que consigue punto.

Cuando un equipo recupera saque, se realiza una rotación en el sentido de las agujas del reloj.

La indiaca no puede tocar la red.