**RECOMENDACIONES EDUCACIÓN FÍSICA 5º**

Hola a todos, os saludo una semana más y os mando mucho ánimo, que ya empezamos el mes de junio, espero que todos sigáis bien.

Nos tocaría continuar con el tema sobre **indiacas y frisbees**, ya debéis tener cada uno/a vuestro frisbee y vuestra indiaca (y si no hay que ponerse las pilas, mucho ánimo estáis a tiempo). Esta semana os remite un reglamento básico del juego de la indiaca, para que completéis un cuestionario después.

Me gustaría que visualizarais un vídeo corto de un partido de indiaca, os va a ayudar mucho a entender el juego si no lo conocéis <https://www.youtube.com/watch?v=cDQPGCMEH0A>.

Aspectos fundamentales del juego de la **indiaca**:

* Este juego tiene su origen en **Brasil** y en su origen se le conocía al juego como **Peteka**.
* Es un juego que utiliza el golpeo y éste se realiza con las manos y pies.
* Se pueden utilizar las **dos manos** para golpear y en muchas ocasiones, ante trayectorias bajas o de difícil devolución, se puede golpear con los **pies**.
* Se suele jugar en competición oficial, **5 contra 5**.
* Se permite un máximo de **tres toques por equipo**, no pudiendo dar dos toques consecutivos un mismo jugador.
* Se saca desde detrás de la línea de fondo del campo propio, golpeando la indiaca de abajo arriba y siempre por debajo de la cintura.
* La indiaca tiene que superar la red. En caso de que el contrario no la devuelva y caiga en su campo o cometa falta, se consigue punto.
* **Faltas principales**:
  + La indiaca sale fuera, se engancha en la red, se queda encima o no pasa al otro campo.
  + Si pasa por debajo de la red.
  + Si un jugador la golpea dos veces seguidas con las manos.
  + Si se golpea la indiaca en el campo contrario.
  + Si se saca incorrectamente.

Una vez visto el vídeo y estudiado el reglamento os toca hacer un **cuestionario** sobre el juego de la **indiaca**, tienes toda la semana para realizarlo. Para ello vamos a seguir los siguientes pasos:

1. Entra en <https://b.socrative.com/login/student/>
2. Introduce el nombre de la clase: EFISICA.
3. Escribe tu nombre y apellido (pon tu nombre real).
4. Mucha suerte con el cuestionario.

Además del correo electrónico, también podréis contactar conmigo a través de mi blog <https://elcuartitodematerial.blogspot.com/>. Donde podréis tener acceso a todas las recomendaciones enviadas en este periodo <https://elcuartitodematerial.blogspot.com/search/label/RECOMENDACIONES%205%C2%BA>.

Un saludo y mucho ánimo.

Isaac Leiva García.