



# CUADERNILLO EDUCACIÓN FÍSICA

**EDICIÓN ESPECIAL  
2012**



E.C.E.A. N° 3044  
NIVEL SECUNDARIO  
Dr. OSCAR ABDALA

4to año SECUNDARIA

ALUMNO:.....

Profesor:.....

Curso:.....

Test postural

Altura:..... Peso:.....

Se detectó:

.....

*Fundamentación del área.*

*La educación Física forma parte de lo que denominamos el proceso educativo integral e interactúa con las demás áreas del conocimiento debido a que las habilidades motoras favorecen los desarrollos cognitivos.*

*El movimiento es la principal herramienta con que cuenta el área para lograr sus fines educativos y solo se llega a concienciar el cuerpo, cuando éste está en movimiento y exterioriza motivaciones y necesidades, permitiéndonos expresarnos, relacionarnos, conocernos y reconocernos. Por lo tanto no se reducirá la práctica en mero hacer motriz, sino que buscaremos promover la reflexión sobre el Hacer del alumno y sus implicancias sociales, favoreciendo la elaboración de conceptos que enriquezcan el conocimiento de su propio cuerpo, su motricidad. Colaborando así en la formación de personas saludables, sociales y activas.*

**Programa de Educación Física.  
4º año.**

Cuadernillo 4to año de ECEA 3044  
Beneficios de la actividad Física.  
Reglamento del interbando ECEA

Mujeres: Hándbol y Voleibol  
Varones: Voley y Futbol

**Forma de evaluación:**

- Presentación con el uniforme
- Asistencia a clase (80%)
- Participación activa en clase.
- Evaluaciones escritas y/o prácticas de los contenidos de cada año.
- Presentación de trabajos prácticos en tiempo y forma



## **JUEGOS OLÍMPICOS. Símbolos. Ceremonias y más.**



E.C.E.A. N° 3044  
NIVEL SECUNDARIO  
Dr. OSCAR ABDALA

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

Las pruebas otorgan tres medallas a los tres primeros puestos de cada prueba: Medalla de Oro, de Plata y de Bronce al primero, segundo y tercero, respectivamente. En el momento de subir al podio los vencedores, se izan las banderas de los países a los que representan los tres atletas y se entona el Himno del país que obtuvo medalla de Oro.

**La Ceremonia.** Los Juegos Olímpicos en la actualidad se abren con una ceremonia muy organizada previamente.

Se realiza el desfile de atletas que van entrando al campo de atletismo y deportes. Siempre encabeza el desfile el equipo griego, por ser Grecia el país en que se originaron estos juegos en la antigüedad. Y la marcha se cierra con la presentación en último lugar, de los representantes del país organizador.

Seguidamente se ejecuta el himno olímpico y se iza la Bandera Olímpica.

A continuación hace la entrada el atleta portador de la antorcha olímpica, encendida en

Olimpia (Grecia) y transportada por relevos.



La ceremonia hace su cierre con suelta de palomas que simboliza la paz que es el espíritu de estos juegos.

La primera ceremonia fue en Berlín 1936.

Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.



La Ceremonia de apertura de los XXX Juegos Olímpicos se planificó para 27 de julio de 2012 en el Estadio Olímpico de Londres, construido especialmente para los Juegos.

## LA ANTORCHA OLÍMPICA

La primera llama olímpica se encendió en los juegos en **Ámsterdam** en 1928, trasladada por corredores de



realizados relevo.

Ésta es encendida cada cuatro años por los rayos del sol en la ciudad sagrada de Olimpia, Grecia.

Simboliza la evocación del espíritu olímpico de la antigüedad. El fuego encendido es llevado por los relevos de corredores hasta el estadio de la ciudad organizadora.

El encendido de la llama olímpica constituye un aviso a todos los atletas del mundo de que los Juegos están a punto de empezar. También representa el aviso de que todo debe estar preparado para los miles de personas involucradas en la organización de los Juegos.



**Antorcha olímpica y recorrido 2012** La antorcha olímpica fue presentada el 8 de junio de 2011. El diseño asemeja a una malla dorada, y contiene ocho mil agujeros que representan el número de portadores y la distancia en millas del recorrido hasta el día de la inauguración (12.800 km). Su forma triangular tiene varios significados: los valores olímpicos de «*respeto, excelencia y amistad*»; el lema olímpico «*más rápido, más alto, más fuerte*»; el número de ocasiones que la ciudad ha acogido los Juegos Olímpicos; y las áreas de trabajo de Londres 2012: «*deporte, educación y cultura*». Sus creadores fueron Edward Barber y Jay Osgerby.

A diferencia de ediciones anteriores, la antorcha no tendrá una trayectoria internacional y será trasladada directamente desde Grecia al Reino Unido. En Grecia se llevará a cabo la ceremonia del encendido del fuego olímpico el 10 de mayo y arribará al Estadio Panathinaikó el día diecisiete. El 18 de mayo llegará al Reino Unido, y el siguiente día iniciará el recorrido de setenta días desde Land's

## JURAMENTO

Desde el comienzo de los Juegos Olímpicos Modernos se fueron agregando ceremonias y elementos que exaltaron algún significado: desde los aros olímpicos, hasta la antorcha, la Bandera, el Himno, todos fueron diseñados para resaltar el espíritu de competencia entre los participantes, continuando con el lema del Barón de Coubertín, de que "lo importante es competir, no ganar".

El Juramento se realizó por primera vez en 1920, en los juegos de Amberes. Durante la ceremonia inaugural un solo deportista, que representa a la totalidad de atletas, jura comprometerse a cumplir las reglamentaciones que rigen las competencias.

## LA BANDERA OLÍMPICA Y EL HIMNO

La Bandera Olímpica fue diseñada por el Barón Pierre de Coubertín en 1913.

Su Lema es la frase: "Citius, Altius, Fortius" (más rápido, más alto, más fuerte) con el significado de que se llevará los lauros el competidor más alto, más rápido, más fuerte, en cada una de las disciplinas olímpicas.

Esta Bandera está diseñada sobre fondo blanco sin orla, sobre el que se

insertan en el centro, cinco aros entrelazados (tres arriba y dos abajo), representando a los cinco continentes en unión, hermanos.



Los cinco aros entrelazados son de distintos colores, representando el de color amarillo a Asia, el azul a Europa, el negro a África, el verde a Australia y el rojo a América, simbolizando a los cinco continentes participantes.

La Bandera se utilizó por primera vez en los Juegos de París en 1914.

El Himno El Himno fue compuesto por los griegos Spiros Samaras (música) y Costis Palamas (letra). Dicho himno olímpico se interpreta en la inauguración de los juegos, en el momento en que se entra al estadio anfitrión.

#### MASCOTA OLIMPICA

Las mascotas de los Juegos Olímpicos o Mascotas Olímpicas son uno de los principales símbolos de cada uno de los eventos olímpicos. Las mascotas son, usualmente, animales o figuras antropomórficas representativas de la zona de realización de los Juegos o del evento en sí. En la actualidad, las mascotas son elementos de gran importancia para los diversos productos licenciados que se generan en torno a los Juegos.



Las mascotas oficiales de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos son Wenlock y Mandeville. Fueron creadas por la empresa Iris y presentadas el 19 de mayo de 2010. De acuerdo al relato, ambos nacieron de las gotas de acero caídas de la construcción de la última viga de apoyo del Estadio Olímpico de Londres.<sup>16</sup>

Los nombres de las mascotas se refieren a dos localidades británicas de trascendencia para el olimpismo. El nombre de Wenlock está basado en la ciudad de Much Wenlock, situada en el condado de Shropshire, donde tuvieron lugar los Juegos Olímpicos de Wenlock, organizados por William Penny Brookes y una de las inspiraciones del barón Pierre de Coubertin, fundador del movimiento olímpico moderno. El nombre de Mandeville, en tanto, hace referencia a Stoke Mandeville, en el condado de Buckinghamshire. En ese lugar, en el año 1948 —el mismo día que eran inaugurados los Juegos Olímpicos de Londres— el doctor Ludwig Guttmann organizó una competencia para veteranos de la Segunda Guerra Mundial que padecían lesiones en la médula espinal, la cual sentó las bases para los Juegos Paralímpicos.

# HISTORIA DE LAS OLIMPIADAS

## OLIMPIADAS ANTIGUAS.

Si se quiere conocer el nacimiento de los deportes hay que remontarse a la historia de la Antigua Grecia. Aunque haya habido manifestaciones anteriores, los Primeros Juegos Olímpicos se realizaron en el año 776 antes de Cristo.

Los juegos Olímpicos se llamaron así porque se jugaban en el Santuario de Olimpia, en el Peloponeso, en honor de Zeus, y los juegos comenzaban con una ceremonia y un sacrificio al Dios Zeus. y se disputaban en un estadio de la vecina ciudad de Élide.

La primera edición consistió únicamente en una carrera de 185 o 190 metros (un largo de la pista de atletismo) por 32 de ancho; y el vencedor fue Coroebo de Élide. Posteriormente se fueron añadiendo carreras más largas, luchas y el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Después se agregaron el boxeo, las carreras de carros, la forma de lucha violenta conocida como pancracia, y otros deportes. Otra de las primeras pruebas olímpicas fueron los saltos en largo, a causa de que los griegos acostumbraban saltar zanjas y arroyos, y estaban entrenados en eso.

Los juegos olímpicos se celebraban en verano y cada cuatro años, período que llamaban Olimpiada.

En ese período se paralizaban los conflictos bélicos. En honor a los Dioses y logrando la unión de los griegos en esas ocasiones, se celebraban los juegos antiguos. Eran cuatro: los juegos ístmicos, los píticos, los nemeos y los olímpicos.

La competencia deportiva era realizada sin ropa y con los pies descalzos. Se excluían a las mujeres e, incluso, les era vedada su participación como espectadoras. Cabe citar que la esposa de Diágoras, quien había sido un célebre campeón olímpico, se introdujo disfrazada con una túnica a un coso para ver triunfar a su hijo, pero al ser descubierta se le llevó a la corte, donde fue perdonada sólo por ser la madre de un campeón y por ser la esposa de Diágoras.

La Primera Maratón ocurrió cuando en 490 antes de Cristo un héroe griego: el soldado Filípides, recorrió 40 kilómetros con noticias de la batalla de Maratón.

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado.

En el año 393, el emperador Teodosio abolió los Juegos Olímpicos. La concepción cristiana en la época consideraba inmoral el culto del físico.

## OLIMPIADAS MODERNAS.

Los Juegos Olímpicos Modernos fueron creados por Pierre de Coubertín, el principal impulsor de la Educación Física en Francia, quien quería recuperar los ideales deportivos de la Grecia Clásica.

Para los Juegos Olímpicos de Londres, cada país participante tuvo la posibilidad de desfilar con sus respectivas banderas. En esa ocasión, el Barón Pierre de Coubertín expresó *“Lo importante no es ganar sino competir”*, frase que quedó en la historia de los Juegos..

La misión pacificadora de los juegos sería la pauta -de especial atención prioritaria- para Coubertin, quien manifestaba: “Es preciso que cada cuatro años los Juegos Olímpicos restaurados den a la juventud universal la ocasión de un encuentro dichoso y fraternal, con el cual se disipara poco a poco esta ignorancia que mantiene los odios, acumula los malentendidos en el destino bárbaro de una lucha sin cuartel...” Coubertin no se desanimó tras el primer fracaso, y en 1894, en el mismo recinto, fue aprobado el proyecto por unanimidad, creándose el Comité Olímpico Internacional y designándose como primera sede de los juegos a Atenas, para 1896.

Desde 1936, diversos atletas se relevan para transportar la antorcha olímpica encendida en Grecia, hasta el estadio donde se celebran los Juegos. Allí permanece encendida durante todo el transcurso de los mismos.

Podían participar solamente deportistas aficionados. El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

La primera llama olímpica se encendió en los juegos realizados en Ámsterdam en 1928, trasladada por corredores de relevo.

En 1932, se construyó en Los Ángeles la primera Villa Olímpica, con motivo de celebrarse allí los juegos. Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.

En 1960, ganó su medalla de oro el primer africano negro (etíope), Abebe Bikila, quien ganó la maratón, habiendo corrido descalzo. Cuatro años después repitió en Tokio la hazaña, pero con zapatillas.

Las primeras olimpiadas para discapacitados se celebraron en 1960 en Roma. El récord en 400, 800, 1500 y 5000 metros en silla de ruedas lo obtuvo la atleta Louise Sauvage.

El 5 de septiembre de 1972, el mundo se estremece por el atentado terrorista ocurrido en Munich'72. El Grupo Septiembre Negro de la OLP asesina a once integrantes de la delegación israelí. En Montreal 1976, la gimnasta rumana Nadia Comaneci obtuvo los 10 puntos.

El 8 de marzo de 1999 fue presentado al público el diseño de la antorcha olímpica para Sydney 2000. Los anillos del símbolo olímpico representan los cinco continentes entrelazados.

Las Olimpiadas modernas no se realizaron en los años 1916, 1940 y 1944 por problemas bélicos, por estar el mundo en plenas guerras mundiales.

En 1924 tuvieron lugar por primera vez en Chamonix, Francia, los Primeros Juegos Olímpicos de Invierno, y desde entonces se realizan en forma separada, pero en los mismos años que los de verano.

El COI es el Comité Olímpico Internacional que regula estos juegos, y cada país que quiera participar, debe poseer un Comité Olímpico Nacional reconocido por el COI.(comité olímpico internacional)

Entre sus reglas está el NO PERMITIR NINGÚN TIPO DE DISCRIMINACIÓN ENTRE LOS PARTICIPANTES y las competiciones se consideran de carácter individual y no nacional, aunque la participación de algún país se haya prohibido por su política interna.

Quizás el punto que creó más conflictos era el carácter de aficionado que debían tener los competidores; lo que trajo más de una descalificación, y que obligó a rever las reglas.

Ante la evidencia de participación de atletas profesionales encubiertos, el COI varió en 1976 sus estatutos, y admitió que los participantes pudieran ser compensados económicamente por el tiempo que no estaban en sus trabajos para poder entrenar, y esto abrió la posibilidad de dedicarse exclusivamente a la práctica deportiva.

#### ATLANTA '96: LOS JUEGOS DEL CENTENARIO.

Lo que era para ser una fiesta de los 100 años en los Juegos Olímpicos fue resumida en una bomba. Todo iba bien en Atlanta hasta que estalló una bomba en medio de la multitud que asistía al show musical, en el parque Centenario en el centro de la ciudad.

El dinero que circuló en toda la Olimpiada llegó a números impresionantes: US\$ 4 billones. La organización de los juegos amenazó en quitarle el oro a la nadadora Cláudia Poll (quien ganó en los 200m libres) porque compitió con una gorra con el logo de Pepsi. El detalle es que Atlanta es la ciudad natal de la Coca-Cola.

Las mujeres fueron las principales destaques en los Juegos. Por primera vez el número de mujeres inscritas pasó de 3 mil, un número sorprendente para quien hace 100 años no podía ni soñar en tener una medalla. Una de ellas fue la francesa Marie-José Percec que ganó los 200m y 400m en el atletismo. Otras que brillaron fue la sudafricana Penny Heins que ganó la primera medalla de oro de su país después de 1952, y la nadadora irlandesa Michelle Smith, oro en los 400m, 400m libres, 200m medley y bronce en los 200m.

La Olimpiada le sirvió al mundo ver por última vez al norteamericano Carlos Lewis quien anunció su retiro definitivo después de conquistar 9 medallas de oro en estas Olimpiadas.

#### SYDNEY 2000: LA PISCINA, GRAN PROTAGONISTA.

Los de Sydney 2000 fueron los últimos Juegos de Juan Antonio Samaranch, que durante la celebración de los mismos además perdió a su mujer, como presidente del Comité Olímpico Internacional (COI) y pasaron, como él mismo dijo, como "los mejores de la historia".

Los del 2000 tuvieron en las aguas del Acuatic Center de Sydney a sus grandes protagonistas, recogiendo hasta 14 plusmarcas. El pulso entre el héroe local Ian Torpe y el holandés Pieter van den Hoogenband marcaron las pruebas de natación. El 'Torpedo' sufrió una dolorosa derrota en los 200 metros libres a manos de 'VDH', que de paso le arrebató el récord mundial.

Ambos fueron dos de las grandes estrellas de la disciplina acuática, pues el australiano sumaría tres oros (dos por relevos y los 400 metros libres) y una plata. El 'oranje' firmó un 'doblete' en los 100 y 200 metros libres, con sendas plusmarcas incluidas, siendo además el primer hombre en nadar el hectómetro por debajo de los 48 segundos.

ATENAS 2004.

El símbolo del evento fue la corona de laurel, dado su significado en la antigua Grecia y en sus primeros Juegos Olímpicos; por ello se impuso una corona semejante a los tres medallistas de cada prueba.

La delegación de Afganistán, ausente en los Juegos Olímpicos desde la llegada del movimiento talibán al poder, fue calurosamente recibida al igual que la delegación iraquí; por el contrario, la delegación de Estados Unidos fue recibida entre rechiflas como forma de repudio a la actuación de ese país en la Guerra de Irak. Las delegaciones de las dos Coreas marcharon juntas de manera simbólica dado que sus delegaciones participan de manera separada.

Michael Fred Phelps es un nadador estadounidense. Ha ganado un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera, más de las que ningún deportista olímpico ha conseguido hasta la fecha. De forma frecuente, se le menciona como el mejor nadador de la historia y como uno de los mejores deportistas olímpicos de todos los tiempos. Hasta el 2 de agosto de 2009, Phelps batió 37 récords mundiales en natación.

Phelps ostenta el récord del mayor número de medallas de oro ganadas en unos juegos olímpicos, con sus ocho medallas de oro conseguidas los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, superando al nadador estadounidense Mark Spitz que obtuvo siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

En total, Phelps ha ganado 16 medallas olímpicas: seis oros y dos bronce en Atenas 2004, y ocho oros en Pekín 2008.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PEKÍN 2008 (OFICIALMENTE DENOMINADOS JUEGOS DE LA XXIX OLIMPIADA)

Se realizaron en Pekín capital de la República Popular China, entre el 8 y el 24 de agosto de 2008, aunque el torneo de fútbol comenzó dos días antes, el 6 de agosto. Tras su conclusión, se realizaron los XIII Juegos Paralímpicos, los cuales comenzaron el 6 de septiembre, siendo realizados en la misma ciudad, y con final el 17 del mismo mes.

El evento deportivo contó con 302 pruebas en 28 deportes en las que participaron unos 10.902 atletas.

Los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se convirtieron en el evento más costoso de la historia olímpica, alcanzando un costo que habría superado los 44.000 millones de dólares, casi triplicando el presupuesto final de su antecesor, los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.

Como ocurrió en eventos anteriores, la organización de este evento enfrentó problemas de carácter político e ideológico desde su elección, el 13 de julio de 2001. Junto a las críticas respecto a los problemas de contaminación atmosférica que poseía la ciudad sede, las acusaciones de violaciones a los derechos humanos que ha recibido el régimen chino por una parte importante de la comunidad internacional provocaron diversas manifestaciones, que incluso afectaron el recorrido de la antorcha olímpica.



## ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulina dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado.

**Fecha de publicación: Agosto de 2000 Dra. Nieves Palacios**

**Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y Deporte  
Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte. Madrid**

**Dr. Luis Serratosa**

**Especialista en Medicina de la Educación física y del Deporte  
Médico adjunto del Servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte. Madrid**

### **Duración de la actividad física en la adolescencia**

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales: respiración, circulación de la sangre, etc.

Por tanto actividad física es andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa...

Cuando la actividad física se planifica, se organiza, y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

Si además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas reglas que conjugan actividades físicas con otras características de la persona, se llama deporte.

### **ACTIVIDAD FÍSICA BENEFICIOSA PARA LA SALUD**

Aunque las recomendaciones deben adaptarse a cada edad y persona, podemos considerar que en una persona adulta la actividad física es beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos.

La duración aconsejada depende de la intensidad. Si no puedes realizar actividad física de intensidad moderada, puedes realizar 60 minutos de intensidad suave. Los 30/60 minutos aconsejados pueden distribuirse en periodos de 10 a 15 minutos a lo largo del día. A mayor duración diaria, mayores serán los beneficios.

Para facilitar su realización, el mínimo diario puede integrarse en actividades cotidianas tales como caminar rápido a nuestro trabajo, subir escaleras, etc. Este mínimo de actividad física diaria es esencial. Los ejercicios y actividades de menor frecuencia, 2-3 veces por semana, pueden mejorar la forma física pero tienen efectos menos importantes para la salud.

Las actividades y ejercicios más intensos pueden ser igualmente beneficiosos aunque no siempre, por eso es importante consultar previamente con el médico antes de iniciar actividades de mayor intensidad.

### **EMPEZAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE**

La actividad física no tiene porqué suponer un gran esfuerzo. Puedes incorporar actividad física en tu vida cotidiana poco a poco:

- Comienza con un paseo de 10 minutos y aumenta el tiempo de forma progresiva.
- Camina siempre que puedas. Bájate del colectivo antes de llegar a tu parada y utiliza las escaleras.

### **Tips**

Reduce los periodos de inactividad, tales como ver la televisión, estar frente a la compu.

Procura pasear o andar en bicicleta durante trayectos cortos.

Descubre itinerarios para andar o ir en bicicleta por los alrededores de tu casa y utilízalos.

Asiste como observador a una clase de actividad física para ver si deseas participar.

Realiza las actividades que llevas a cabo en la actualidad, pero más a menudo.

Levántate del sofá cada hora y realiza estiramientos y ejercicios de flexibilidad.

# Reglamento Handbol Adaptado

## ¿Cuáles son las medidas de la cancha?

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería". Éste rectángulo se encuentra dividido en dos mitades, separadas por una línea central paralela a las líneas de portería. El área mide 6 metros, el tiro de penal 7 metros y la zona de tira libre mide 9 metros, con respecto al arco.

## ¿Cuánto dura un partido?

Para equipos de más de 16 años, la duración del partido será de dos tiempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso. Para los equipos de jóvenes de 12 a 16 años, la duración del partido será de dos tiempos de 25 minutos y para los niños de 8 a 12 años, dos tiempos de 20 minutos y en ambos casos con un descanso de 10 minutos. Para niños menores de 8 años, la duración del juego es de dos tiempos, tiempos de 15 minutos, siempre con un descanso de 10 minutos entre cada tiempo.

## ¿CÓMO ESTÁ FORMADO UN EQUIPO?

Un equipo está integrado por 12 jugadores, los cuáles deben inscribirse en el acta de partido. En el terreno de juego sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero). En la zona de cambio no se admite más que a los reservas, jugadores excluidos y 4 oficiales. Se deben presentar un mínimo de cinco jugadores para dar comienzo al encuentro.

## ¿CUÁNDO SE CONSIDERA A UN JUGADOR AUTORIZADO PARA JUGAR?

Se considera a un jugador autorizado para jugar, cuando está presente e inscrito en el acta en el momento en que se efectúa el golpe de silbato del saque de centro inicial.

Un jugador autorizado puede entrar en cualquier momento en el terreno de juego desde su zona de cambio.

Los jugadores y oficiales que lleguen después de haberse iniciado el partido deben obtener del anotador-cronometrador la autorización para participar en el mismo. Si un jugador no autorizado entra en el terreno de juego, los árbitros ordenan un golpe franco en contra de su equipo y una descalificación al jugador.

## ¿CUÁNDO PUEDEN INGRESAR LAS RESERVAS AL CAMPO DE JUEGO?

Durante el partido los reservas podrán entrar en cualquier momento y de manera repetida, sin avisar al anotador-cronometrador, siempre que los jugadores que deben sustituirse hayan abandonado el terreno de juego.

La salida y entrada del terreno de juego debe efectuarse únicamente a través de la propia zona de cambio.

Cuando un jugador reserva penetra en el terreno de juego indebidamente o interviene de manera ilícita fuera del procedimiento normal del cambio, será sancionado con dos minutos de exclusión y otro jugador debe abandonar el terreno de juego por dos minutos.

## ¿CÓMO DEBE ACTUAR EL ARQUERO DURANTE EL PARTIDO?

Al arquero se le permite:

-Sobre el área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva.

-Sobre el área de portería, desplazarse con el balón sin restricción alguna.

-Abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego. Entonces queda sometido a las mismas reglas que rigen para los jugadores de campo.

-Abandonar el área de portería, en una acción defensiva con el balón, sin haberlo controlado y continuar usándolo fuera de dicha área.

## ¿QUÉ TIENE PROHIBIDO EL ARQUERO DURANTE EL ENCUENTRO?

- Poner en peligro al adversario en cualquier acción defensiva.

- Lanzar intencionalmente el balón ya controlado detrás de su propia línea de portería, fuera de la portería

- Salir del área de portería con el balón controlado

- Tocar el balón fuera del área de portería, después de un saque de portería, si no ha sido tocado mientras tanto por otro jugador.

- Introducir el balón dentro del área de portería que esté parado o rodando en el suelo exterior de dicha área.

- Entrar con el balón en su propia área de portería procedente del terreno de juego.

- tocar con el pie o la pierna por debajo de la rodilla el balón que se halla en el área de portería o que se dirige al campo de juego.

- Franquear la marca de 4 metros o su prolongación imaginaria cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros hasta que el balón haya salido de la mano del lanzador.

## **¿QUÉ JUGADOR TIENE DERECHO A INGRESAR EN EL ÁREA DE PORTERÍA?**

Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. Todo jugador de campo que con cualquier parte de su cuerpo toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considerará que ha penetrado en ella.

## **¿CÓMO ES PENADA LA VIOLACIÓN AL ÁREA DE PORTERÍA?**

La violación del área de portería por un jugador de campo, se sancionará con:

- Tiro libre, si un jugador de campo penetra en ella con el balón
- Tira Libre, si un jugador penetra en el área de portería sin balón, consiguiendo así alguna ventaja.
- Lanzamiento de 7 metros si un jugador del equipo defensor penetra en el área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante que está en posesión del balón.
- Cuando un jugador después de haber jugado el balón, penetra en el área de portería, con la condición que ello no suponga una desventaja para el contrario.
- Cuando un jugador sin balón viola el área de portería y no obtiene ninguna ventaja.
- Cuando un defensor penetra en el área de portería durante o después de una intervención defensiva sin perjuicio para el contrario.
- En el área de portería, el balón pertenece al portero. Se prohíbe a cualquier otro jugador tocar el balón que se encuentre en contacto con el suelo, parado o en movimiento, o en poder del portero. El balón que se encuentra en el aire encima del área de portería puede jugarse libremente.
- El balón que llega durante el juego al área de portería, debe ser puesto de nuevo en juego por el portero.
  - Cuando un jugador del equipo defensor toca el balón con propósito defensivo y el balón es controlado por el portero o queda en el área de portería, no se interrumpe el juego.

## **¿QUÉ SE SANCIONA CUANDO EL BALÓN ES LANZADO HACIA LA PROPIA PORTERÍA INTENCIONALMENTE?**

- Gol, si el balón entra en la portería
- Tiro Libre, si el portero toca el balón sin que se produzca gol
- Tiro Libre, si el balón queda sobre el área de portería o franquee la línea exterior de portería o por encima de la portería.
  - El juego prosigue si el balón atraviesa el área de portería sin tocar al portero. El balón que vuelve al campo de juego desde el área de portería, continúa el juego.

## **¿CÓMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN?**

El balón puede jugarse de la siguiente manera:

- Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar, o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.
  - Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos.

## **¿CUÁNDO SE CONSIDERA PASO?**

- 1- Cuando un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, levanta o desplaza uno.
- 2- Cuando un jugador con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.
- 3- Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con un sólo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie.
- 4- Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

¿Cuándo se considera balón botado?

Se considera que el balón es botado o lanzado al suelo cuando el jugador lo toca con cualquier parte del cuerpo, intencionalmente, dirigiéndolo al suelo. El balón puede ser de nuevo lanzado al suelo y recogido si, entretanto, ha tocado otro jugador o la portería.

## **¿CÓMO PUEDE SANCIONARSE A UN JUGADOR?**

Puede sancionarse con amonestación:

- 1- En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario.
- 2- En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario a sancionar progresivamente.
- 3- Comportamiento antirreglamentario con motivo de la ejecución de un saque o lanzamiento del equipo contrario.
- 4- Actitud antideportiva de los jugadores o de los oficiales.

Los árbitros sólo deberían decretar una amonestación por jugador y un total de 3 por equipo. Un jugador excluido no debería ser amonestado posteriormente. Contra los oficiales no debe detectarse más que una sola amonestación.

Debe sancionarse con exclusión de 2 minutos en los casos siguientes:

- 1- Cambios incorrectos o entrada en el terreno de juego antirreglamentariamente.
  - 2- Por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario, de tal forma que tengan que ser sancionadas progresivamente.
  - 3- Actitud antideportiva repetida por parte de un jugador en el terreno de juego, o fuera del terreno del juego durante un tiempo muerto de equipo.
  - 4- No dejar caer inmediatamente el balón cuando los árbitros toman decisiones contra el equipo en posesión del balón.
  - 5- Por repetidas infracciones cuando el contrario va a efectuar un lanzamiento
  - 6- Descalificación de un jugador o de un oficial. Excepcionalmente se puede decretar una exclusión sin previa amonestación
- La exclusión se efectúa por dos minutos de juego; la tercera exclusión del mismo jugador lleva consigo la descalificación del mismo.
- Durante el tiempo de exclusión el jugador excluido no puede participar en el juego y su equipo no puede ser completado.

## **¿CUÁNDO SE ORDENA PENAL?**

Se ordena lanzamiento de 7 metros en los casos siguientes:

- 1- Cuando con una infracción en cualquier parte del terreno de juego, se frustra una clara ocasión de gol, incluso si la comete un oficial.
- 2- Cuando un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón.
- 4- Evitar una clara ocasión de gol por la intervención de una persona no participante en el juego.

Cuando se ordena un lanzamiento de 7 metros, los árbitros deben detener el tiempo de juego.

El lanzamiento de 7 metros tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los tres segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros el jugador que lanza no debe tocar ni franquear la línea de 7 metros antes que el balón haya salido de su mano.

Después de un lanzamiento de 7 m el balón sólo podrá jugarse de nuevo después de que haya tocado de nuevo al portero o a la portería.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m únicamente el lanzador puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco.

Si un jugador del equipo atacante toca o rebasa la línea de tiro libre antes que el balón haya salido de la mano del lanzador, se sanciona con un golpe franco favorable al equipo defensor.

Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7m los jugadores contrarios deben mantenerse a 3m como mínimo de la línea de 7 m. Si un jugador del equipo defensor toca o rebasa la línea de tiro libre o se acerca a menos de 3 m. de la línea de 7 m. antes de que el balón haya salido de su mano, se decide lo siguiente:

- 1- Gol, si el balón entra en la portería
- 2- Repetición del lanzamiento de 7 m. en todos los demás casos. cuando el portero franquee la línea de limitación para el portero, línea de 4 m., antes de que el balón salga de la mano del lanzador, el lanzamiento de 7m. se repetirá si no se ha conseguido gol.

# Reglamento del interbando ECEA

ARTÍCULO 1º: De los objetivos del interbando.

Los objetivos del interbando son:

- Favorecer un ambiente propicio para la construcción de la convivencia entre todos los integrantes de la comunidad educativa a través de las actividades propuestas en el interbando.
- Promover la integración, la participación y el compromiso de todos los actores intervinientes a través de actividades deportivas y recreativas.
- Promover en los alumnos el sentido de responsabilidad (al asumir roles encomendado por el grupo).
- Observar y evaluar los diferentes comportamientos de toda la comunidad educativa en un ambiente extra-áulica.
- Vivenciar los deportes practicados durante el año lectivo, pero en situación de competencia.
- Asumir funciones con responsabilidad para discutir, proponer, decidir, elaborar normas, controlar, coordinar.
- Mantener el espíritu deportivo superando los resultados.

ARTÍCULO 2º: De la organización:

- Los interbandos, deben ser organizados por una Comisión que estará integrada por los cuatro capitanes (1 varón y una mujer de cada bando), un profesor representante del equipo de coordinación, y los profesores de Educación Física.

NOTA:

No es necesario cumplir estrictamente el número de integrantes de la Comisión, pero si es importante que se respete la participación en la organización de todos los sectores de la escuela, puesto que el objetivo es lograr mayor participación, crecimiento y fortalecimiento del trabajo en equipo, para poder obtener mejores resultados.

- Los miembros de la Comisión Organizadora, serán convocados por la Dirección con dos meses de anticipación, antes de la fecha prevista institucionalmente.

Son atribuciones de la Comisión Organizadora:

- Proyectar actividades que permitan la recaudación de fondos para la organización, ornamentación y compra de materiales que serán utilizados en la realización de las diferentes tareas.
- Crear cualquier actividad extradeportiva que considere necesaria, para motivar y provocar una mayor participación de estudiantes y profesores.
- Convocar subcomisiones que contribuyan principalmente a una mayor incentivación y mejor organización en el evento. Estas deberán contar con un responsable coordinador de las actividades a realizar, y que además se haga cargo de los materiales que preste la Institución.
- Establecer un tribunal de faltas.

ARTÍCULO 3º: Del tribunal de faltas

- El tribunal estará compuesto por un capitán de cada color, un profesor de educación física representando a cada bando, (si lo fuese necesario el alumno denunciante y el/los denunciados),
- Este tribunal tendrá como función analizar y sancionar las actitudes antideportivas o que vayan en contra de los objetivos de los Interbandos. En cada caso, deberá elaborar un informe de los sucesos acontecidos y las medidas tomadas sanción por puntos, para luego enviarlo al servicio de orientación para que se aplique según las circunstancias el reglamento de convivencia.
- Este tribunal tendrá el derecho de sancionar según el reglamento, pero también podrá sancionar actitudes que no hayan sido contempladas dentro del mismo.

ARTÍCULO 4º: De las inscripciones

- Cualquier integrante de la Institución podrá participar de las actividades que se lleven a cabo durante los Interbandos.
- Las inscripciones deberán abrirse tres semanas previas al comienzo del Interbando, las dos primeras estarán destinadas para la inscripción en sí, y la tercera para la organización de las planillas y otros.
- Los encargados de inscribir deberán contar con los padrones con el nombre y color de cada estudiante, para evitar posibles confusiones,
- Cada estudiante debe inscribirse en la cantidad de deportes y actividades extradeportivas según lo disponga la comisión.
- Ningún estudiante podrá inscribirse fuera de la fecha estipulada para tal fin. De lo contrario se aplicará la sanción correspondiente al Artículo 9

NOTA: En el caso particular del cross, por ser libre, no será necesaria la inscripción para participar del mismo.

- Los colores correspondientes a cada estudiante se designarán en primer año y deben ser mantenidos durante todo su trayecto en la escuela, de lo contrario, se tomarán las medidas establecidas en el Artículo 6. Dicha designación quedara a criterio de la comisión Interbando.
  - La distribución se efectuará por promoción, y deberá responder a igual cantidad de uno y otro color quedando igual número de mujeres rojas y azules, y de varones rojos y azules.
- Los estudiantes que no hayan ingresado en primer año, y profesores ingresados recientemente a la institución, se les deberán asignar su color, mediante un sorteo.

#### ARTÍCULO 5°: DE LOS DEPORTES Y/O ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Los deportes que obligatoriamente deben incluirse en las Intertribus son:  
Fútbol masculino, categorías menores, cadetes y juveniles  
Fútbol femenino, selectivo.

Handball masculino categorías menores, cadetes y juveniles. Handball femenino selectivo.

Voley masculino categorías menores, cadetes y juveniles. Voley femenino categorías menores, cadetes y juveniles.

Básquet masculino categorías menores, cadetes y juveniles. Básquet femenino categorías menores, cadetes y juveniles.

Hockey selectivo femenino,

100 metros masculinos categorías todas las categorías. 100 metros femenino categorías todas las categorías.

Cross, en todas las categorías y sexos. Posta 400 metros. Salto en largo masculino categorías menores y cadetes.

Salto en largo femenino categoría menores y cadetes.

*NOTA: Se podrán agregar deportes por medio de una petición que cuente con la cantidad de estudiantes necesaria para que dicho deporte se pueda llevar a cabo. También podrán ser excluidos alguno/s de ellos, en el caso de que se observe poca participación en los mismos. Para agregar o quitar deportes también se tendrá en cuenta el tiempo disponible para las actividades de los interbandos.*

- Todos los deportes deberán tener un cupo mínimo y máximo de participantes, para que ninguno sea saturado o no se pueda efectuar por falta de inscriptos.
- En el caso de las actividades extradeportivas, no será necesario establecer actividades fijas, pero se intentará contemplar las que hayan convocado mayor participación.
- las áreas que propongan actividades extradeportivas, deberán presentar un reglamento de la/s misma/s antes de las inscripciones.

#### ARTÍCULO 6°: De la indumentaria

- Será obligatorio que los participantes se identifiquen con una remera dentro del interbando, para poder identificarse frente a los árbitros.

#### ARTÍCULO 7°: Del planillero y arbitraje

- El arbitraje de los eventos estará a cargo de personas elegidas por el área de Educación Física, u otro docente capacitado para hacerlo.
- Bajo ninguna circunstancia debe haber un árbitro alumno que pertenezca a la institución.
- El número de árbitros, como así también el arbitraje, debe respetar el reglamento vigente de cada deporte.
- En las mesas de cada partido debe haber dos planilleros, uno rojo y uno azul (de acuerdo a cada deporte se dividirán sus funciones, por ejemplo en el Handball uno debe ser anotador y el otro cronometrista).
- Antes de comenzar cada evento, los encargados de tomar asistencia deberán contar además de la planilla de juego, con la planilla de inscripción, para evitar posibles alteraciones al traspasar los datos de la planilla de inscripción a la de juego.

#### ARTÍCULO 8°: Del acto de apertura y clausura

- El evento debe ser inaugurado mediante una ceremonia, lo suficientemente motivadora como para crear el ambiente y espíritu necesarios que desde un comienzo promueva la participación de la comunidad educativa. Asimismo estarán a cargo del acto las personas que elija la comisión.
- Debe contar con un momento de reflexión que transmita la importancia de la participación de todos los miembros de la comunidad del la escuela en dichas actividades.
- También deberán contar con un acto de cierre, (cuya organización será asignada por la Comisión) en donde se efectuará la entrega de premios y la transmisión de los resultados finales.

#### ARTÍCULO 9: de las Penalidades

- Serán sancionadas las conductas que se consideren antideportivas o que atenten contra los objetivos del interbando.

Se considerarán actitudes antideportivas:

- Agresiones físicas o verbales.
- Daño o perjuicio intencional a cualquier material, tales como pelotas, redes, etc.
- Daño de banderas.
  
- Se considerarán actitudes en contra de los objetivos del interbando:
- La no-participación en ninguna de las actividades propuestas habiendo estado inscripto.
- El cambio de color original.
- La inscripción fuera de término.

Penalidades:

Rotura de instrumentos Se le descontará a su equipo, dos puntos. Si la acción fue realizada en conjunto la sanción se duplicará.

Agresiones de tipo física y/o moral descuento de 6 puntos

El cambio de color original Descuento de 5 puntos

Integrar un equipo sin estar inscripto Descuento de 3 puntos

Daño a banderas Descuento de 6 puntos

Inscripción fuera de termino descuento 5 putos

NOTA:

En el caso de que se haya comunicado a cualquier miembro de la comisión, de alguna de las conductas nombradas anteriormente, se deberá reunir al Tribunal de Faltas.

Se solicita informar las actitudes negativas por escrito.

ARTÍCULO 10: Atribuciones y obligaciones de los capitanes con respecto a los derechos

Derechos:

- Podrán tomar decisiones en cuanto a la organización del interbando junto a la comisión si lo fuese necesario.

Obligaciones:

- Organizar interbando.
- Acompañar a su interbando en cualquier actividad que se lleve a cabo durante el interbando.
- Organizar y supervisar la toma de asistencia a cargo de los planilleros en cada actividad, contando para ello con la planilla de inscripción y de juego.
- Convocar a elecciones de los nuevos capitanes conjuntamente con la comisión.

ARTÍCULO 11: De las elecciones para capitán

Los interbandos deberán contar con cuatro capitanes. Dos representantes del bando azul (de ambos sexos) y dos representantes del bando rojo (idem).

- Los capitanes serán elegidos bajo votaciones democráticas justificando esta decisión deberá tenerse en cuenta:

Los postulantes para capitanes deberán ser alumnos de cuarto a quinto año.

Las elecciones para capitanes, deberán ser efectuadas el mismo año en el que se llevó a cabo el interbando.

NOTA:

Tanto el cronograma como el método eleccionario, (por curso, etc.) será decidido por la dirección.

ARTÍCULO 12: De la modificación del Reglamento.

- Este reglamento queda abierto para cualquier modificación sobre algún aspecto que no haya sido contemplado por la comisión de Interbando.
- Para ser modificado se deberá volver a debatir y aprobar en la comisión de Interbando.

ARTICULO 13: - DETERMINACION DEL BANDO

- Los colores correspondientes a cada estudiante se designarán en primer año y deben ser mantenidos durante todo su trayecto en la escuela, de lo contrario, se tomarán las medidas establecidas en el Artículo 9. Dicha designación quedara a criterio de la comisión Interbando.

*(Propuesta: los capitanes elegirán los alumnos que ingresan en 1er año).* Deberá responder a igual cantidad de uno y otro color quedando igual número de mujeres rojas y azules, y de varones rojos y azules.

Los profesores serán también elegidos para un bando o para otro, por la comisión organizadora, y continuarán con ese color durante toda la estadía en el plantel docente de la institución.

-Los estudiantes que no hayan ingresado en primer año, y profesores ingresados recientemente a la institución, se les deberán asignar su color, mediante un sorteo.

*Propuesta 2: los hermanos que entran a 1er año pertenecerán al bando que su hermano mayor lleve. El resto de los alumnos serán elegidos por los capitanes junto a la comisión organizadora.*