



COMO TENER ORGANIZADO AL BANDO AZUL

Interbandos 2018



CAMPOS LUCIA
Subcapitana 2018

Escudo del Bando



LISTA DE PUNTAJES:

- Para las pruebas de Atletismo tiene que tener en cuenta una suma total de 135 puntos.

1º: 50 P

2º:35 P

3º:20 P

4º:15 P

5º:10 P

6º:5 P

- Partidos de Deporte:

Ganado: 130p

Perdido: 65p

Empatado: 85p

- Todos los descalificados valen 0 puntos





Pre calentamiento Antes de correr



Antes de correr es necesario tener alguna idea de cómo hacerlo:

1. En el primero de ellos se incide sobre los cuádriceps. Un típico ejercicio de estiramiento de este músculo pero que debe hacerse bien, con las extremidades alineadas y procurando no inclinarse hacia adelante, ya que se pierde rango de estiramiento.
2. En el segundo ejercicio estiramos la parte posterior de la pierna. La clave aquí es mantener la punta del pie hacia arriba y no bajar excesivamente el tronco, más bien echarlo hacia adelante. Cuidado con este ejercicio ya que implica a mucha musculatura, hacerlo progresivamente sin que haya dolor.
3. Los gemelos, un músculo que se carga mucho en carrera y es muy susceptible de lesiones, por lo que hay que acondicionarlo bien antes de salir a correr.

Es muy importante ya que podemos evitar que luego de correr o durante los chicos tengan dolor en la pierna o de musculo por no haber estirado antes.



Alimentación

Es muy importante que las personas tengan en cuenta la alimentación, para no tener accidentes en día de los interbandos, las Aspirantes a sub capitanas deben saber cómo tiene que ser una buena alimentación:

✓ Desayuno:

- ⇒ Lácteos: Leche, yogur o queso.
- ⇒ Hidratos de carbono: Pan, cereales (mejor sin azucarar, como los copos de avena)... porque aportan energía.
- ⇒ Proteínas: Huevos, yogur
- ⇒ Frutas: manzana, banana, frutillas.

✓ Almuerzo:

- ⇒ Arroz con atún y vegetales.
- ⇒ Ensalada: pollo, tomate y zanahoria.
- ⇒ Pollo a la plancha con tomates y vegetales.
- ⇒ Sándwich.

✓ Merienda:

- ⇒ Jugo exprimido de naranja con frutas.
- ⇒ Cereales y frutos secos.
- ⇒ Cereales y yogurt
- ⇒ Sándwich: lechuga, jamon, queso y salame con jugo o Agua.

FUNDAMENTAL: Los chicos tienen que estar hidratados en la mayor parte del día

- ❖ Les pido que por favor insistan con esto que es muy importante más los días de calor, que tomen mucha agua, jugo que estén tomando cosas frescas (como helado, etc) y que en lo personal cada uno empiece una dieta previa a los interbandos
- ❖ Repetir esto las veces que sean necesarias.

Apuntes para tener en cuenta:

1. Prolijidad del bando Azul:

El bando azul debe ingresar con el uniforme completo (remera del bando o la chomba del colegio).

Las chicas tienen que tener:

- Pelo atado.
- Sin piercing.
- Sin teñirse el pelo.
- No se permite pintura en la cara, brazo y piernas

Los chicos deben estar:

- Pelo corto.
- Sin piercing.
- Uniforme completo.
- No se permite pintura en la cara, brazo y piernas

2. Presentación del bando:

El día de la fecha a realizarse la fiesta de educación física únicamente podrán participar de la entra:

- Capitanes
- Sub capitanes
- Postulados
- Chicos de 6to
- Personas que ayudan.

El resto del bando debe colaborar formando ordenadamente en semi círculo en el lado asignado para nuestra hora de presentación esperando a que se haga la entrada correspondiente y así dejarnos llegar hacia su lugar y poder festejar juntos, el bando completo.

3. Aspirantes a sub capitanes:

- Los postulados serán elegidos por sus pares(alumnos de 4to)
- Tiene que ser prolijos y organizados.
- con carácter, tener paciencia para explicar reiteradas veces al bando.
- Tiene que tener buen trato con los capitanes del Bando.
- Es necesario que se aprendan como armar las canchas y las explicaciones previas que tuvieron con las pruebas de atletismo.

4. Organización con los puntajes:

La organización de los puntajes es muy importante y por lo cual no debemos de cometer errores.

- La suma de los puntos los va a llevar la subcapitana del Bando (2018).
- Las personas encargadas de contar los puntos no debe de estar participando en dicha práctica o partido.
- La persona tiene que estar junto a la mesa de jurado (donde se encuentran profesores de educación física o no que estén diciendo los puntos).
- No se pueden revelar los puntos del bando a él bando contrario.

5. Comportamiento del Bando:

- Los alumnos debe dirigirse de forma educada.
- El alumnado debe permanecer en absoluto silencio cuando se lo piden.
- No responder a un reclamo de algún profesor (faltándole el respeto).
- Deben de ayudar con la limpieza y la prolijidad el bando.
- Ayudar a algún compañero (sin importar el bando).
- Tendrán que hacer la vuelta olímpica sin importar el resultado (6to).

6. Juego Limpio:

- Los Alumnos no pueden participar de más de 2 partidos.
- no pueden bajarse o subirse de categoría sin antes avisarle a algún representante de Bando Azul (capitanes o sub capitanes).
- Expulsión: tratar de evitar alguna expulsión sino nos descuentan puntos.

Querido Bando Azul:



Todos juntos formamos al bando y si algo nos sale mal tenemos que plantearnos por qué. Fueron muchos años que vamos perdiendo pero si de verdad todos colaboramos un poco vamos a sacar el bando adelante. Venimos perdiendo por no llevar control de los puntos, por mala organización, por no ser exigentes en el comportamiento del bando.

Estoy segura que más de uno quiere ganar y correr la vuelta olímpica y que después de tanto tiempo que la copa tenga un listón azul.

Chicos el bando somos TODOS no solo capitanes y subcapitanes quiero que demuestren que de verdad quieren al bando esforzándose y dando siempre lo mejor en todas las pruebas y en los partidos.

Por más que no lleguemos a ganar por respeto felicitar al bando contrario y no ponerse a discutir por los puntos, enojarse con su amigo o compañero del otro bando o llorar, entiendo que todos damos lo que podemos pero eso lo tenemos que cambiar y estoy más que segura que este año lo vamos a poder lograr.

Ustedes saben que estamos siempre dispuestos a aceptar cualquier ayuda y también estamos para ayudarlos porque por algo somos los que representamos al bando. Cualquier duda, ayuda, consejos van a tener nuestra ayuda sin duda chicos.

Sobre todo quiero que la pasen bien que se rían, que compartan y que los disfruten con amigos porque son lo mejor que puede tener la institución

Espero que este año lo ganemos.

Saludos.

Atte.: Campos Lucia- Subcapitana (2018)