



## Departamento de Atletismo de: Technology Middle School & Lawrence E. Jones

Paquete de Elegibilidad de Atleta 2019-2020

**Los estudiantes no pueden practicar o probar hasta que el Examen Físico y Paquete de Deportes estén completo y sean entregados a la oficina principal.**

**\*\* TMS 2019-20 FECHAS DE INICIO DE DEPORTES \*\***

Deporte	Entregar Paquete	Prueba / Practica	Temporada Termina	Deporte	Entregar Paquete	Prueba / Practica	Temporada Termina
A Campo Traviesa	8/13/19	8/19/19	10/16/19	Lucha (condicionamiento)	1/17/20	1/13/20	
7 <sup>th</sup> / 8 <sup>th</sup> Baloncesto Chicas	8/13/19	8/19/19	10/24/19	Lucha (practica)		1/21/20	3/7/20
Flag Football Chicos	8/13/19	8/19/19	10/11/19	Atletismo (condicionamiento)	2/21/20	2/11/20	
Futbol (mixto)	8/13/19	8/13/19	10/24/19	(practica)		2/24/20	4/30/20
7 <sup>th</sup> / 8 <sup>th</sup> Baloncesto Chicos	10/25/19	10/28/19	1/16/20	Flag Football Chicas (condicionamiento)	3/23/20	3/9/20	
Voleibol Chicas	10/25/19	10/28/19	1/16/20	(practica)		3/31/20	5/15/20

**Nombre de Estudiante** \_\_\_\_\_ **# ID de Est.** \_\_\_\_\_ **Deporte** \_\_\_\_\_

Grado: 6<sup>o</sup> ( ) 7<sup>o</sup> ( ) 8<sup>vo</sup> ( ) Género: M ( ) F ( ) Estudiante que Retorna: si / no Estudiante Nuevo/Trasladado: yes /no

**Todos los artículos deben completarse por el estudiante/los padres ANTES del primer día de prueba/practica:**

**Información Personal**

- Donación deportiva utilizada para cubrir: oficiales, uniformes y equipo (donación – escribir cheques a MSABC)
  - Revisar Recaudación de Fondos Padres/Estudiantes y Solicitud de Donación
- Información de Padre/Tutor
- Comprobante de examen físico (dado después de 1 de junio de este año) o firmado y sellado por la oficina del doctor
- Comprobante de Seguro Médico (incluyendo número de póliza)
- Permiso para participar / consentimiento medico de Padres/Tutores
- Hoja de Promesa Deportiva
- Reconocimiento de código deportivo y requisitos (calificaciones)
- Medios Sociales y Promesa de Ciudadanía
- Política/regla Recoger al Atleta después de Practica
- Hojas de Información de Concusión
- Reuniones Atléticas para Padres de pretemporada – Horario de Reuniones:

**Padres en la Reunión Atlética de Pretemporada – Calendario de Reuniones: – Gimnasio Principal**

- A Campo Traviesa, 7/8<sup>th</sup> Baloncesto Chicas/Futbol (mixto)/Boys Flag Football– **agosto 28** a las 5:00
- 7/8vo Baloncesto Chicos/Voleibol Chicas -Fecha **Nov. 6<sup>o</sup>** a las 5:00
- Lucha- **enero 30** a las 5:30 –
- Atletismo/ – **marzo 4** a las 5:00 –
- Girls Flag Football – abril 1 a las 5:00 –



**\*Iniciales de Padres y Estudiantes por favor:** Entiendo que mi hijo/a debe tener un 2.0 GPA o superior en la más reciente boleta de informe de trimestre y mantener un 2.0 para participar en las actividades de equipo. Grados de calificaciones son verificados antes del primer juego. **\*\* Los estudiantes que no participen en la clase PE no podrán participar en actividades deportivas del equipo ese día.**

Iniciales de Padre: \_\_\_\_\_

Iniciales del Estudiante: \_\_\_\_\_



## Ayuda en el Equipo Atlético de tu Estudiante y participa en nuestro Club de Apoyo para Atletas en la Escuela Secundaria (MSABC)



El Club de Apoyo para Atletas de la Escuela Secundaria (MSABC) es una organización sin fines de lucro formada en el 2003 para apoyar y sostener programas atléticos en las escuelas secundarias en el Distrito Escolar Unificado Cotati-Rohnert Park.

Atletismo en la escuela secundaria ofrece una oportunidad importante para nuestros estudiantes a desarrollar sus habilidades físicas, sociales y emocionales. El compromiso, la autodisciplina, trabajar en equipo y la madurez emocional desarrollada mientras que participan en atletismo son habilidades importantes que nuestros alumnos aprenden.

Debido a la disminución de la matrícula y crisis de presupuesto, nuestro distrito no provee fondos para el programa atlético de la escuela secundaria durante recreo de almuerzo, competencia intramuros y extracurriculares inter-escolares. MSABC financia TODOS los costos asociados con estos programas, incluyendo los honorarios del árbitro, equipo, uniformes, transporte, etc. excepto estipendios de entrenadores que el distrito paga. ***Contamos únicamente con donaciones y eventos para recaudar fondos para sostener el programa.***

**Cada equipo participa en el esfuerzo de recaudación de fondos escolares para apoyar a nuestros equipos deportivos.**

### ¿Cómo Pueden los Padres Ayudar?

- \$10-\$100 de donación por cada jugador es sugerida (escribir cheque a MASBC) para apoyar pago del equipo de su estudiante atleta para pagar por equipo, uniformes, oficiales, cuota de participación en la liga y transportación para los juegos y torneos.
  - o Cualquier cantidad ayuda
- Ayude como Voluntario en el Equipo: Hable con el entrenador del partido para obtener más información
- Ayude con la transportación: llame a la oficina principal para obtener más información en cuanto al proceso: 707-792-4800
- Hacer donaciones para que su equipo venda en su puesto
  - o Gatorade, Agua, Capri Suns, Bolsitas de papitas/botanas, Rice Krispies Treats, dulces/chocolate tamaño complete envuelto individualmente
- Donar su Tiempo: ayudar en el puesto de venta, ayudar a recaudar fondos, y durante las practicas
- Asistir a eventos de Donar y Cenar cuando restaurantes donan ganancias a nuestros equipos de deportes
- Asistir las reuniones mensuales de MSABC para participar directamente con MSABC

### ¿Cómo Pueden Participar los Estudiantes?

- Entregando la donación de su jugador a MSABC
- Participar en la recaudación de fondos de su equipo: Barbacoa, Banderas para el Equipo, Baile, Corrida Divertida, Corrida Coloreada
- Trabajar en el puesto de venta: el entrenador tendrá más detalles
- ¡Recordar a la familia sobre Eventos de Cenar y Donar y participar para apoyar su Equipo!



**Información de Padre/Tutor (favor imprimir claramente):**



Nombre: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_  
 Tel. Celular: \_\_\_\_\_ Tel. Celular: \_\_\_\_\_  
 Tel. Trabajo/Hogar: \_\_\_\_\_ Tel. Trabajo/Hogar: \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Dirección de Hogar del Estudiante: \_\_\_\_\_

Información de salud, o información personal que usted desea compartir con el entrenador (como: estudiante usa inhalador, estudiante no puede practicar los martes, etc.) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma de Padre / Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

**COMPROBANTE DE EXAMEN FISICO** (Pueden añadir formulario firmado por el doctor)

Nombre del Paciente: \_\_\_\_\_ Nombre del Medico: \_\_\_\_\_

He examinado el estudiante nombrado arriba y completado la evaluación física antes de participar. El atleta no presenta aparentes contraindicaciones clínicas para practicar y participar en los deportes inter-escolares. Una copia del examen físico esta en mi oficina y se puede hacer disponible a la escuela a petición de los padres.

\_\_\_\_\_  
Firma de Medico

\_\_\_\_\_  
Fecha

Doctor's Office: Please stamp here.

¿Hay alguna preocupación de salud que debe ser monitoreada?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Si no hay incluido copia del examen físico, este formulario debe firmarse y fecharse por el Medico Y sellado por la Oficina del Doctor**

**Verificación de Seguro Médico** (\$1,500 requisito mínimo – pueden comprar seguro suplementario. Hablar con el Personal en la Oficina de TMS para obtener información sobre el Plan de Seguro de Salud para el Estudiante)

Compañía de Seguro: \_\_\_\_\_ # de Póliza: \_\_\_\_\_

Yo comprare seguro médico suplementario si no estoy cubierto. \_\_\_\_\_ (Iniciales)



**Consentimiento de:**  
**Padre / Tutor: Tratamiento Médico / Permiso para Participar**

Mi hijo/a, \_\_\_\_\_, tiene mi permiso para participar en atletismo inter escolar. Solicito que mi hijo/a reciba servicios de primeros auxilios que determinen necesarios. Autorizo que mi a hijo/a lo atienda un médico licenciado y/o que lleven a mi hijo/a al hospital más cercano en caso de que tal tratamiento sea determinado necesario. Aceptare el juicio de la persona encargada de la actividad. Reconozco que he leído y comprendo la advertencia a los estudiantes y padres referente a los riesgos implicados con la participación en atletismo inter escolar. Doy permiso que mi hijo/a reciba servicios de primeros auxilios siempre que sea necesario. Este consentimiento es válido hasta junio del 2019.

\_\_\_\_\_  
Firma de Padre/Tutor y Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma de Estudiante-Atleta y Fecha

---



## Hoja de Compromiso de Deportividad



### **El Papel de los Padres En Cuanto a la Competencia Inter Escolar Atlética:**

El papel de los padres en la educación del estudiante es vital. La ayuda demostrada en el hogar se manifiesta en la habilidad del estudiante poder aceptar las oportunidades presentadas en la escuela y en la vida. Ustedes tienen una gran influencia en la actitud de su hijo/a sobre lo académico y atletismo. El papel de liderazgo que ustedes tomen ayudará a influir en su hijo/a, y a nuestra comunidad, para años venideros. Al final el deporte es sólo un juego, donde permitimos a otros la oportunidad de retornos a mejorar nuestras habilidades y motivarnos a sobresalir.

### **Los Padres y Tutores se Comprometen a:**

1. Realizar que el atletismo es parte de la experiencia educativa, y las ventajas de participación van más allá del resultado final de una competencia atlética.
2. Animar a su estudiante que realice su mejor, así como ustedes les impulsan que sobresalgan con sus trabajos escolares.
3. Apoyar al entrenador. El entrenador es responsable por el equipo, no los padres.
4. Ser un ejemplo positivo en competencias atléticas. Demostrar y modelar un comportamiento apropiado y respetar al equipo contrincante, sus admiradores y oficiales.
5. Respetar la decisión de los oficiales y retenerse de criticarles abiertamente cualquier decisión que tome el oficial.
6. Aprender, comprender y respetar las reglas del juego, Y los oficiales que los administran y sus decisiones.
7. Respetar el trabajo que nuestros entrenadores enfrentan como maestros y apoyar su esfuerzo para educar nuestros jóvenes.
8. Tener en mente que, si usted desea una conferencia con el entrenador, es altamente *inadecuado* hablar con el entrenador al respecto al *terminarse el evento atlético*. Por favor, espere 24 horas para contactarle.

### **El Atleta se Compromete a:**

1. Tratar a compañeros, contrincante, oficiales y entrenadores con respeto.
2. Ganar con orgullo y perder sin excusas; mantener el buen espíritu deportivo...pase lo que pase.
3. Mantener un **GPA de 2.0** mínimo. Puede ser que estudiantes con F's no puedan competir bajo la discreción del Maestro/Entrenador/Administración.
4. No se permiten teléfonos celulares y dispositivos de medios durante la practica o la competencia.
5. Si sirves una detención, no podrás participar ese día. También puede afectar tu elegibilidad para competir esa semana.
6. Si te suspenden de clases, no podrás competir esa semana. Si te suspenden más de dos veces durante la temporada, puede ser que te despidan del equipo.
7. Pobre espíritu deportivo, ciudadanía o falta de respeto hacia compañeros, oponentes, o entrenadores no es aceptado y puede ser que atletas reciban consecuencias, incluyendo que te despidan del equipo.
8. respetar todas las reglas y expectativas de la escuela y el equipo.
9. no usar tabaco, alcohol o sustancias ilegales dentro de o fuera de la escuela.
10. comunicar sobre lesiones O si estarán ausentes de la práctica.
11. Ser un ejemplo en la escuela dentro de todas las clases en cuanto a la conducta y todas las expectativas escolares.

### **Firmas de Padres y Atleta en Cuanto al Espíritu Deportivo**

He leído la anterior promesa de espíritu deportivo de TMS y respetare las prácticas de la buena deportividad como se indica por la Federación Inter-escolar de California, Sección de la Costa Norte y Escuela Secundaria Technology.

Nombre de Estudiante (Nombre y Apellido) \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma de Padre / Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha



## Acuerdo de Medios Sociales / Ciudadanía del Estudiante Atleta



Los medios sociales pueden ser una herramienta útil para comunicarte con compañeros de equipo, fans, amigos, entrenadores y mucho más. Los medios sociales también pueden ser peligrosos, si no tienen cuidado. Cada imagen, enlace, cita, tweet, status o post que tu o sus amigos suban en línea es siempre parte de tu huella digital. Nunca se sabe cuándo esto va a volver a lastimar o ayudar a tu reputación durante el proceso de reclutamiento de atleta, un nuevo trabajo u otras áreas importantes de tu vida.

Reconociendo lo anterior:

- Tomare responsabilidad de mi perfil en línea, incluyendo mis posts y fotos, vídeos u otras grabaciones publicadas por otros en los que yo aparezco.
- No degradare a mis oponentes antes, durante o después de los juegos en persona o en línea.
- Solo diré y subiré en línea cosas positivas en cuanto a mis compañeros de equipo, entrenadores, oponentes y oficiales.
- Considerare “¿Soy esta que quiero que tu veas?” antes de decir o publicar cualquier cosa en línea.
- Ignorare cualquier comentario negativo acerca de mí y no tomare represalias en línea o en persona.
- Si veo un compañero publicando algo potencialmente negativo en línea, tendré una conversación con tal compañero. Si no me siento cómodo/a de hacerlo, hablare con el capitán del equipo o un entrenador.
- Bullying y cyberbullying como se define en el manual del estudiante y el Código de Educación (véase abajo) no se tolerarán
- Estoy consciente que represento mi(s) deporte(s), escuela, equipo, familia y comunidad en todo momento y lo hare de una manera positiva con mis acciones en persona y en línea.

INTIMIDACIÓN/CIBERINTIMIDACIÓN Política 5131 (a, b, c)

- El hostigamiento de otros estudiantes o personal escolar, incluyendo actos de intimidación, la ‘ciberintimidación’, actividades de iniciación o ‘hazing’, burlas, extorsión, o cualquier otra conducta física, escrita o verbal que cause o amenace causar daño corporal o sufrimiento emocional, y está terminantemente prohibido.
- La ciberintimidación incluye el poner mensajes hostigantes, amenazas directas, crueldad social, u otros escritos o imágenes en el Internet, sitios de redes sociales, u otras tecnologías digitales, así como entrar a la cuenta de otra persona y asumir la identidad de esa persona de forma de perjudicar la reputación o amistades de esa persona.



Nombre del Estudiante \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Nombre y Apellido)

Grado

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma de Padre / Tutor

Fecha

\_\_\_\_\_





## Política/Regla para Recoger al Atleta Después de Practica 2018-2019



Todos los atletas deben ser recogidos dentro de 15 minutos después del final de las prácticas o juegos.

Entrenadores respetarán el calendario de sus familias proporcionando los horarios de juego y práctica al principio de la temporada. Por favor honrar el entrenador de su estudiante atleta haciendo arreglos para recoger a su hijo/a dentro de 15 minutos.

Por favor indique a continuación cómo el estudiante atleta regresara a casa después de practica y juegos **escribiendo las iniciales en el cuadro** que aplica y luego firmar en la parte abajo del formulario.

Permito a mi estudiante/atleta regresar a casa caminando o viajar por bicicleta por sí mismo después de practica y juegos.

iniciales

Mi estudiante/atleta será recogido por un adulto responsable dentro de 15 minutos al final de prácticas/juegos programados. Esto incluye miembros de la familia, adultos de confianza

iniciales o transportación compartida.

Si el atleta no es recogido, se llevarán a cabo los siguientes posos bajo a la discreción del entrenador.

1<sup>ra</sup> vez – Advertencia en cuanto a recoger al atleta a tiempo

2<sup>da</sup> vez – Atleta no participara en un juego o una competencia

3<sup>ra</sup> vez – Posiblemente sacarlo del equipo

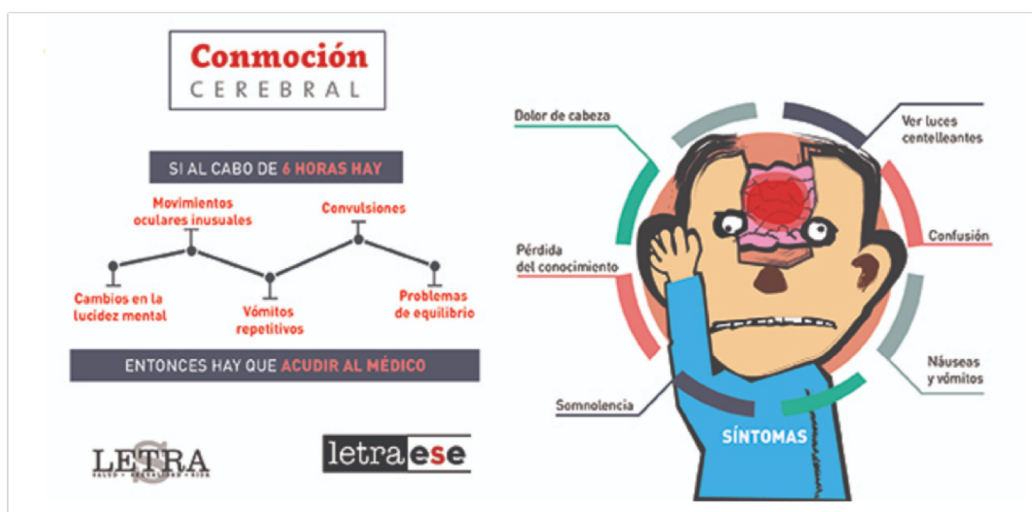


Firma de Padre/Tutor

Fecha

## Página de Información de Conmociones Page 2

### Las Conmociones Cerebrales Pueden Ocurrir en Todos los Deportes y en el Hogar



**¿Qué es?** Una concusión o conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe, golpe o sacudida en la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden ser leves a severos y pueden perturbar el funcionamiento normal del cerebro. Aunque más de las conmociones son leves, **todas las conmociones cerebrales son potencialmente graves y pueden producir complicaciones incluyendo prolongado daño cerebral y la muerte si no se reconocen y se administran adecuadamente.** No se puede ver una conmoción cerebral y concusiones mayoría de deportes se producen sin pérdida del conocimiento. Signos y síntomas de conmoción cerebral pueden aparecer justo después de la lesión o pueden tomar horas o días para aparecer completamente. Si usted nota los síntomas o signos de concusión usted mismo, busque atención médica de inmediato.

**¿Cuáles son las Síntomas?:** Su hijo/a puede quejarse de: dolor de cabeza, náusea o vómito, dolor del cuello, problemas con el balance o mareo, visión nublada, visión borrosa, doble, sensibilidad a la luz o al ruido, sentirse decaído, o lento, sentirse confundido y mareado, soñoliento, amnesia, “no se siente bien”, fatigado bajo de energía, triste, nervioso o ansioso, irritable, mas emocional, confundido, problemas de memoria o concentración (olvidando las jugadas), repetición de la misma pregunta/comentario.



**¿Cuáles son los síntomas que otros notan?:** Parece aturdido, expresión de cara ausente, confundido con su tarea/trabajo, olvida las jugadas, no está seguro del juego, resultado, o adversario, se mueve con torpeza, o muestra falta de coordinación, no puede recordar eventos después del golpe, ataques o convulsiones, hay algún cambio en comportamiento o personalidad típico, pierde la consciencia

**No lo Ignore:** Los atletas deben reportar los síntomas y lesiones a sus padres y entrenadores. Ignorando la lesión y continuar jugando deja a su atleta especialmente vulnerable a una mayor lesión. ¡Los atletas con los signos y síntomas de conmoción cerebral deben ser removidos del juego inmediatamente!

**¿Qué puede pasar si mi hijo/a juega con una conmoción cerebral o regresa muy pronto?** Durante de un periodo de tiempo después que ocurre la conmoción, existe un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra tal conmoción, especialmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Esto puede llevar a una prolongada recuperación, o incluso inflamación del cerebro (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras y e incluso fatal. Es bien conocido que un atleta adolescente o un adolescente no informaran acerca de síntomas de lesiones. Y conmociones cerebrales no son diferentes. Como resultado, educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es la clave para la seguridad del estudiante.

### Hoja Informativa sobre una Conmoción Cerebral, página 2

**Si usted piensa que su hijo/a ha sufrido una conmoción cerebral:** Cualquier atleta aun si hay sospecha de sufrir una conmoción cerebral debe retirarse del juego o la práctica inmediatamente. Ningún atleta podrá regresar a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de que tan breve parece o que tan rápido los síntomas se aclaren, sin autorización médica. Una observación concienzuda del atleta debe continuar durante varias horas. El nuevo Estatuto 313 de CIF ahora requiere la aplicación guías de regreso a jugar después de la conmoción bien establecida que se han recomendado desde hace varios años.

1. “Un estudiante-atleta sospechoso de haber tenido una conmoción cerebral o traumatismo craneal en una práctica o juego se retirará de la competencia en ese momento y durante el resto del día.”
2. “Un estudiante atleta que se ha eliminado no podrá volver a jugar hasta que el atleta es evaluado por un proveedor de salud autorizado entrenado en la evaluación y tratamiento de concusión y que ha recibido autorización por escrito para volver al jugar desde tal médico.”

También debe informar al entrenador de su hijo/a si piensa que su hijo/a puede tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un juego a que pierda toda la temporada. **Y en caso de duda, el atleta no debe participar.**

Para obtener información actual y actualizada sobre las conmociones cerebrales pueden ir a:

**<http://www.ced.gov/ConcussionInYouthSports>**

_____	_____	_____
Nombre Imprimido de Estudiante-atleta	Firma de Estudiante-atleta	Fecha
_____	_____	_____
Nombre Imprimido de Padre / Tutor	Firma de Padre / Tutor	Fecha

Adaptado de CDC y La 3ª Conferencia Internacional de Conmoción Cerebral de Deportes Documento creado 5/20/2010