

Name: _____

ID # : _____ Grade: _____

San Marcos Unified School District

**A HANDBOOK FOR
Middle School Athletics**



San Marcos Middle School

Crusader Pride

TABLE OF CONTENTS

I.	Introduction	3
II.	Mission Statement	3
III.	Philosophy	3
IV.	Purpose	3
V.	District and School Board Policies	4
VI.	To the Parents	5
VII.	To the Student Athlete	9
VIII.	Permission of Treatment	12
IX.	Insurance and Physical	13
X.	Concussion Information	19
XI.	Parent Authorization for Student Participation	21
XII.	Transportation	23
XIII.	After-School Program for Middle School Athletics and Preliminary Interest Form	24

I. Introduction

Middle school students have unique developmental characteristics. Through current understanding of child development sixth grade is seen as a very appropriate age for children to have the opportunity to learn to work together as teammates. This age group has such a wide range of intellectual, physical, psychological, social, and ethical systems developing that the transition from childhood to young adulthood becomes very complex. It is this very important transition, often challenging, that makes so many middle school students to appear very self-absorbed and often confused or even depressed. This document addresses how we the adults can assist in this transition and delineates characteristics of quality instruction that meet the needs of students with diverse developmental characteristics and needs.

II. Mission Statement

The mission of San Marcos Middle School's after-school sports program is to create an active environment that stimulates student participation, supplements and reinforces academic progress, and promotes physical and social development. It is expected that all student-athletes display a spirit of engagement, exhibit good sportsmanship, and maintain exemplary character throughout the year.

III. Statement of Philosophy

The after-school athletic program at San Marcos Middle School will provide equal opportunity for all students, regardless of personal skill level, to acquire knowledge and physical skills in the areas of their sports interests. Participation in athletics can provide students with the opportunity for personal growth. Teamwork, the mental and physical challenges of training and competition, and the experiences both of winning and of losing with grace and respect are important life lessons that will serve students well in their future. Emphasis will be placed on the enjoyment of the sport, the development of self-esteem, the formation of character, and the acquisition of physical skills. All participants will be members of a team and will have an opportunity to apply those skills in competition commensurate with their level of achievement.

IV. Purpose

Our sports program opens the opportunity for students to participate in team sports, to work together to understand the meaning of teamwork, and to learn the importance of discipline, respect and sportsmanship, especially in the face of adversity. It gives the athletes a healthy regimen of physical exercise to balance the challenges of their daily academic work.

V. San Marcos Unified School District and School Board Policies
<http://www.smusd.org/site/Default.aspx?PageID=29>

- BP (6145)- Extracurricular and Co-Curricular Activities
- AP (6145)- Extracurricular and Co-Curricular Activities
- BP (4127)- Temporary Athletic Team Coaches
- AP (2127)- Temporary Athletic Team Coaches

VI. To the Parents

This handbook is being provided for you because your son or daughter has indicated a desire to participate in the after-school sports program, and you have expressed your willingness to permit him/her to compete. Your interest in this school program is important. We believe that participation in sports provides a wealth of opportunities and experiences which will assist your son/daughter in personal adjustments and development. It is our hope that the after-school program for middle school will be strong in purpose and will further each student's educational experience.

A student who is participating in athletics is making a choice to participate fully and cooperate with the coaches. Failure to comply with the coaches' rules of training may lead to expulsion or suspension from the team. Each coach has the responsibility to recognize the rights of the individuals within the objectives and rules of the team. Participation in the after-school sports program for middle school requires discipline, both mentally and physically.

When your son/daughter agreed to participate in afterschool sports program for middle school, he/she can be assured of the following: 1) adequate equipment and facilities will be provided; 2) well-trained adults will be coaching his/her team; 3) contests with skilled officials will be provided; 4) supervised transportation to and from competitions will be provided, either through parent drivers or through use of school vehicles.

Similarly, we feel that you and your child have assumed certain responsibilities and obligations as a result of participation in the after-school sports program. We would like to take this opportunity to acquaint you with the following eight problems that could be detrimental to a well-organized after-school sports program; each will be discussed separately:

- Student Academic standing
- Parent/Coaching Relationship
- Communication from the coach
- Communication from parents
- Appropriate concerns to discuss with coaches
- Issues which are NOT appropriate to discuss with coaches
- What parents can do if the meeting with the coach did not provide a satisfactory resolution
- Issues with game officials

Your Student's Academic Standing and the Academic Mentoring Program

The most important aspect of your student's involvement in school is his/her academic achievement. The afterschool sports program is an extension of this responsibility. In support of your student's academic achievement, the San Marcos Middle School Athletic program includes an academic mentoring component. This occurs each day after school through the Academic

Support Program. Tutoring may also include meeting with teachers before or after school in the subject area that they are not meeting the 2.0 with no 'F's academic standards. The Academic Mentoring program is open to all student athletes and is a requirement for those students whose grades fall below 2.0 on a 4.0 scale or are earning an 'F' in any one class. A member of the teaching staff will be there to guide the attendees and provide them with tutoring in the specific areas that are needed. These requirements and programs are subject to change based on the need of San Marcos Middle School and Athletic Program.

Parent/Coach Relationship:

Both parenting and coaching can be extremely challenging. By establishing an understanding of each position, we are better able to accept the actions of each other and provide the greater benefit to children who become involved in the after-school sports program. You have a right to understand what the expectations are that your child will be faced with. This begins with open communication between coaches, parents, and student athletes.

Communication from the coach:

You can expect the following from your child's coach during the pre-season team meeting:

- 1) Philosophy of the coach
- 2) Expectations of your child as well as others players on the team
- 3) Location and times of all practices and contests
- 4) Team requirements, such as special equipment (if needed), conditioning, etc.
- 5) Procedures which will be followed should your child be injured during practice or a contest
- 6) Discipline or consequences for failure to comply with team rules

Communication from parents:

The coach can expect the following from parents:

- 1) Concerns that parents express directly to the coach at appropriate time and place and discussed below
- 2) Notifications of any schedule conflicts well in advance
- 3) Specific concerns in regard to coach's philosophy and/or expectations, presented at the pre-season team meeting.

It is our hope and desire that your child's participation in the after-school sports program for the middle school will be a rewarding and valuable experience. However, it is important to understand that there are times when things do not go as expected for you and your child. When this occurs, discussion with the coaches in a respectful, courteous manner is encouraged. Coaches are advised that they do not need to tolerate any disrespectful or discourteous or untimely behavior from student athletes or their parents.

Appropriate concerns to discuss with coaches:

- 1) Ways to help the child improve
- 2) Concerns about your child's behavior
- 3) Treatment of your child, both mentally and physically

Coaches are professionals. Coaches make judgment decisions based on what they believe to be the best for the team and for the individual student athletes involved. As you can see from the list above, there are certain issues which are appropriate to discuss with your child's coach. However, other decisions must be left to the discretion of the coach(es).

Issues which are NOT appropriate to discuss with coaches:

- 1) Playing time
- 2) Team strategy
- 3) Calling plays
- 4) Other student athletes

There are situations that may require a conference between the coach and the parents. These are encouraged. It is important that all parties involved have a clear understanding of each other's position. When the need for a conference is apparent, the following procedure should be followed to help promote a resolution to the issues of concern:

- 1) Call to set up an appointment
- 2) Please **DO NOT** attempt to confront a coach before or after a contest or practice. These can be emotional times for the parent, coaches and student athlete. Meetings of this nature are rarely productive and are often destructive in nature.

It can be very difficult to accept when your athlete is not playing as much as you may have hoped. Coaches make decisions based on what they believe to be in the best interest of the team. The coach must take into account all members of the team-not just one individual. As noted in the above lists, certain concerns should be discussed with the coach. Other decisions, like the examples on the list of "Inappropriate Concerns" must be left to the discretion of the coach.

Procedures for discussing concerns with coaches

If you have a concern to discuss with the coach, please follow the procedures below:

Step 1

Call the coach at school and set up an appointment. Ask for the coach by name. If the coach is a JV coach and is not a staff member, leave a message with the Varsity coach of that sport. If the Varsity coach is not a staff member, ask for his/her voicemail and call the Athletic Coordinator to leave a message. Please do not attempt to confront a coach before or after a contest. This can be

an emotional time for both the parent and the coach. Confrontations of this nature do not promote positive resolutions.

If a satisfactory resolution between the parent and coach does not take place after the initial communication, then:

Step 2

Contact the Athletic Coordinator who will set up a meeting with the parent, coach and possibly the student-athlete. The Athletic Coordinator will attempt to mediate a resolution. If a satisfactory resolution is not reached at the meeting, contact the school site Assistant Principal in charge of Athletics, who will try to mediate a resolution.

Step 3

If the above mediation fails, contact the principal for a meeting and resolution.

VII. To the Student Athlete

Being a member of an after-school sports program is a very fulfilling experience. There are some expectations and standards for the student-athlete to follow.

The most important of these responsibilities is to broaden yourself and develop strength of character. You owe it to yourself to put forth the greatest amount of effort to make your middle school experience the best it can be. Your studies, your participation in other extracurricular activities, as well as sports, prepare you for your life as a middle school student, high school student, and beyond.

Attendance at school

Students must attend all classes the entire school day on the day of a competition to participate. The exceptions to this rule are as follows:

- a family-arranged medical appointment which would allow for the student to attend classes before the scheduled appointment and/or return to classes before the end of the regular school day
- the observance of a religious holiday (unless observance of the religious holiday itself also prohibits participating in the competition)
- a family emergency
- a planned absence for a personal or educational purpose which has been approved in advance by the school and the Coach
- a field trip or other school-related activity.

Attendance at practice

All participants are to be on time for practices. Student-athletes are expected to be in attendance at all weekday practices and contests. If an absence is expected, a note is to be supplied from a parent/guardian to a coach in advance of the planned absence. When a student athlete is involved in other programs outside of the after-school sports program at San Marcos Middle School, it will be necessary to adjust the schedule to accommodate the after-school sports program at the middle school for all practices and games. If a student athlete misses a practice without a valid reason, the student will not be allowed to participate in the next contest. After the third such absence, the student will be removed from the team roster for that sport for the remainder of the season.

Practices held on non-school or vacation days are not mandatory. If a student needs individual attention from the coach, he/she should be at practice 15 minutes before the scheduled start time. If the student is being tutored for academic purposes by the Athletic Coordinator, then the student will be excused from any time missed, without fear of being penalized.

Quitting one team to join another.

A student athlete who elects not to complete the season on a team once the season has started, cannot join another team during the same season. If a student athlete leaves the team due to an injury or illness on a physician's recommendation and later is certified as capable to participate

in athletics, such a student athlete may rejoin the team, or another team if mutually agreed upon by the coaches of both teams and by the athletic coordinator.

Code of Standards

1. Each team is an individual situation and could have its own standards that are more restrictive than district or school policy. Violating team standards will result in disciplinary action and possible removal at the discretion of the coach and the school administration.
2. If a student is suspended from school; he/she is suspended from all group activities until reinstated to classes.
3. Students shall not:
 - a. Smoke or be in possession of tobacco (including chewing tobacco) (Ed. Code 48900, 48901)
 - b. Drink or be in the possession of alcoholic beverages (Ed. Code 48900, HS Code 11-53)
 - c. Use or be in the possession of non-prescription drugs (Ed. Code 48900, HS Code 11053)
4. Students shall:
 - a) Maintain a 2.0 GPA with no "F's
 - b) Maintain a mark of satisfactory or higher on progress reports and report cards.
 - c) Respect school personnel and property.

Consequences When Standards Are Violated

- A. Any member of a team apprehended with or under the influence of alcohol or other controlled substances (drugs) will be automatically suspended from school and his or her privilege of participation taken away for the remainder of that sport's season.
- B. Second time offenders will lose 12 months of eligibility from the day of the infraction. Some infractions may result in possible expulsion from the school under school and district disciplinary procedures.
- C. Reinstatement after a suspension can be obtained as follows:
 - The student must initiate a request for a hearing with the Athletic Review board.
 - The Athletic Review board shall consist of an Assistant Principal/Athletic Coordinator, and the athlete's coaches and parents.
 - The review board may or may not grant reinstatement. Final appeal of the decision may be made to the Principal.
- D. Less severe violations will result in an Athletic or Activity Review for disposition. The athlete's Coach or the Athletic Coordinator will conduct this review.
- E. **Athletic/Extra-Curricular Pledge**

Membership as a student-athlete on an after-school sports team is an honor that carries certain responsibilities to the team itself and to the school and community that the team represents. Student-Athletes are required to read and sign off on the following pledge.

The Student-Athlete Pledge

- I. I will study hard, complete my assignments and make every effort to earn a better than average academic grade.
- II. I will attend tutoring if I am struggling to maintain an acceptable 2.0 GPA with no 'F's
- III. I will abide by the training rules at all times because of my desire to realize 100% of my potential and not because of fear of punishment.
- IV. I will attend all practice sessions, meetings and contest. If for any reason I must miss a practice, meeting, or contest, I will contact my coach or advisor in advance.
- V. I will be punctual at all meeting and practices, and at school for all classes.
- VI. I will put forth 100% effort at all times.
- VII. I realize I will be subject to school-imposed discipline, including possible removal from my team, for off campus involvement in drugs, alcohol, tobacco, anabolic steroids or criminal offenses.
- VIII. I will use clean language to show respect for my parents, coaches, school and opponents.
- IX. I will respect my teammates, their abilities, weaknesses and rights. The team will come before the individual.
- X. I will be neat in appearance.
- XI. I will respect my equipment as if it were my own. I will pay for all issued items which are damaged or not returned. I realize I will not be allowed to participate on any team until previous athletic debts have been paid.
- XII. If I participate on an outside team in a different sport, my first obligation is to my sport at school. I am not allowed to participate in the same sport on an off campus team during the high school season.
- XIII. I understand that bullying of any kind is not allowed. This includes mental, verbal, and physical acts. I further understand that I will report any acts of bullying that I see to a coach or administrator.

Printed Name of Student-Athlete

Signature of Student-Athlete

VIII. Permission for Treatment

I hereby grant permission to the team physicians and those professional personnel designated by school site and/or school district to treat my child in the event of an injury. In the event of a serious injury, if I am unable to give my consent at the time, this consent is to include any and all emergency procedures deemed necessary by the attending emergency personnel. I also understand that in the event of injury, every reasonable attempt will be made to contact me prior to securing medical treatment beyond basic first-aid.

Parent/Guardian signature

Home phone

Work phone

Cell phone

Printed Name of Parent/Guardian

Student Signature

Date

IX. Insurance and Physical

Proof of Insurance

1. In compliance with California Education Code 32221, I certify that there is in effect at this time insurance coverage for medical expenses resulting from bodily injury of at least \$5,000 for my son/daughter, and that this coverage will remain in effect throughout the time that he/she participates in sports. I also give my permission for the above named student to participate in sports, including regularly scheduled trips by supervised school transportation.

Parent/Guardian signature	Insurance Carrier	Policy number	Student Signature
---------------------------	-------------------	---------------	-------------------

X. Medical History Questionnaire

1. Have you ever been hospitalized overnight? Yes No
Have you ever had surgery? Yes No
2. Are you currently taking medication? Yes No
3. Do you have any allergies (medicines, pollen, bees)? Yes No
List allergies: _____
4. Have you ever passed out during exercise? (Not from heat) Yes No
Have you ever been dizzy during exercise? (Not from heat) Yes No
Have you ever had chest pain? Yes No
Do you tire more quickly than your friends during exercise? Yes No
Have you ever had high blood pressure? Yes No
Have you ever been told you have a heart murmur? Yes No
Have you ever had racing of your heart or skipped beats? Yes No
Has anyone in your family died of heart problems or died suddenly before the age of 40? Yes No
Does anyone in your family have Marfan's Syndrome? Yes No
5. Do you have any skin problems (itching, rashes, breaking out)? Yes No
6. Have you ever had a head injury? Yes No
Have you ever been knocked out? Yes No
Have you ever had a seizure? Yes No
Have you ever had pain from neck into arm? Yes No
7. Have you ever had heat cramps? Yes No
Have you ever been dizzy or passed out in the heat? Yes No
8. Do you use special pads or braces? Yes No
9. Have you ever injured (broken/fractured, sprained, or dislocated) your (*check all that apply*):
___hand/fingers ___shoulder ___hip ___shin/calf ___wrist/forearm
___neck ___thigh ___elbow ___chest/ribs ___knee
___ankle ___upper arm ___back ___stress fracture
10. Have you ever had (*check all that apply*):

X. Cuestionario de Historial Médico

1. ¿Alguna vez ha sido hospitalizado durante la noche? Sí No
¿Alguna vez ha tenido una cirugía? Sí No
2. ¿Está tomando medicamentos? Sí No
3. ¿Tiene alguna alergia (medicinas, polen, abejas)? Sí No
Lista de las alergias: _____
4. ¿Alguna vez se ha desmayado durante el ejercicio? (No de calor) Sí No
¿Alguna vez se ha sentido mareado durante el ejercicio? (No de calor) Sí No
¿Alguna vez has tenido dolor en el pecho? Sí No
No te cansas más rápido que tus amigos durante el ejercicio? Sí No
¿Alguna vez ha tenido la presión alta? Sí No
¿Le han dicho alguna vez que tiene un soplo en el corazón? Sí No
¿Alguna vez ha tenido las carreras de su corazón o latidos omitidos? Sí No
Alguien en su familia ha muerto de problemas del corazón o
murió repentinamente antes de los 40 años? Sí No
¿Alguien en su familia tiene el síndrome de Marfan? Sí No
5. ¿Tiene algún problema de la piel (picor, erupciones, estallando)? Sí No
6. ¿Alguna vez has tenido una lesión en la cabeza? Sí No
¿Alguna vez fue noqueado? Sí No
¿Alguna vez ha tenido una convulsión? Sí No
¿Alguna vez has tenido dolor de cuello en el brazo? Sí No
7. ¿Alguna vez has tenido calambres por el calor? Sí No
¿Alguna vez se ha sentido mareado o desmayado por el calor? Sí No
8. ¿Utiliza almohadillas o soportes especiales? Sí No

9. ¿Alguna vez ha lesionado (roto / fracturado, esguince o luxación) su (marque todo lo que corresponda):

___ hand / dedos ___ hombro ___ hip ___ shin / ternero ___ muñeca / antebrazo

___ neck ___ muslo ___ codo ___ / costillas torácicas ___ rodilla

___ ankle ___ brazo ___ espalda ___ fractura por estrés

10. ¿Ha tenido (marque todo lo que corresponda):

___ mononucleosis ___ diabetes ___ sarampión ___ hernia

rasgo de células ___ sickle / enfermedad ___ Dolores de cabeza frecuentes ___ úlceras ___ hepatitis

___ asthma ___ lesiones oculares / ___ tuberculosis

11. ¿Cuándo fue su última vacuna contra el tétanos? _____

12. Acerca de su peso.; Qué te crees que eres:

___ justo ___ demasiado pesado / grasa ___ demasiado ligero / fina

13. ¿Le gusta beber productos lácteos (leche)? Sí No

14. para las mujeres.:

¿Cuándo fue su primera época y ¿qué edad tenías? _____

¿Cuándo fue su última menstruación? _____

15. No dude en preguntar al médico para tratar cualquier preguntas / preocupaciones que usted tiene

En las siguientes líneas explique todas las respuestas "Sí" en artículos 1 a 15:

XI. Athletic Screening History & Physical Examination
Explanation of Scening Physical

I realize that the medical evaluations performed are only screens in order to evaluate general health, to disclose existing problems, and to determine my son/daughter's dynamic ability to participate in a given sport so that obvious condition which might be damaged or aggravated by competitive sports can be found, evaluated and treated so as to prevent further injury.

Awareness of Risk

Student and Parent: I am aware that playing/practicing sports can be a dangerous activity involving many risks of injury. I understand that the risks of participation include, but are not limited to, serious internal injury to virtually any internal organs, bones, joints, muscles, tendons, or any other aspect of the skeletal system, and serious injury or impairment to other aspects of my body, general health and well-being. I understand that the risks of participation may result not only in serious injury, or death but in impairment of my future ability to earn a living, to engage in other business, social and recreational activities, and generally to enjoy a good life. I understand the importance of Shared responsibility for sport safety and agree to obey all coaching instructions.

Effective May 4, 2011, screenings may only be performed by a licensed MD, DO, PAC, and NP. Also, screening must be performed AFTER May 25th for the following school year of participation.

Physician's Signature: _____ Date: _____

Physician's Stamp: _____

Parent's Signature: _____ Date: _____

Student's Signature: _____ Date: _____

XII. Concussion Information Sheet

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly. In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious. You can’t see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

Symptoms may include one or more of the following:

- Headaches
- “Pressure in head”
- Nausea or vomiting
- Neck pain
- Balance problems or dizziness
- Blurred, double, or fuzzy vision
- Sensitivity to light or noise
- Feeling sluggish or slowed down
- Feeling foggy or groggy
- Drowsiness
- Change in sleep patterns
- Amnesia
- “Don’t feel right”
- Fatigue or low energy
- Sadness
- Nervousness or anxiety
- Irritability
- More emotional
- Confusion
- Concentration or memory problems (forgetting game plays)
- Repeating the same question/comment

Signs observed by teammates, parents and coaches include:

- Appears dazed
- Vacant facial expression

- Confused about assignment
- Forgets plays
- Is unsure of game, score, or opponent
- Moves clumsily or displays incoordination
- Answers questions slowly
- Slurred speech
- Shows behavior or personality changes
- Can't recall events prior to hit
- Can't recall events after hit
- Seizures or convulsions
- Any change in typical behavior or personality
- Loses consciousness

What can happen if my child keeps on playing with a concussion or returns to soon?

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one. This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling (second impact syndrome) with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athlete will often under report symptoms of injuries. And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

If you think your child has suffered a concussion: Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after an apparent head injury or concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without medical clearance. Close observation of the athlete should continue for several hours. You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion Remember it's better to miss one game than miss the whole season. And when in doubt, the athlete sits out.

For current and up-to-date information on concussions you can go to:
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

Student-athlete Name Printed Student-athlete Signature Date signed

Parent or Legal Guardian Printed Parent or Legal Guardian Signature Date

**XIII. PARENT AUTHORIZATION FOR STUDENT
PARTICIPATION IN A ONE-DAY OR SEASONAL ACTIVITY**

I, the undersigned, authorize my son/daughter _____ to participate in extra-curricular activities for San Marcos Middle School.

I understand that California law (Education Code 35330) provides that any person making a field trip or excursion waives all claims against the school district and the State of California for injury, accident, illness, or death occurring during or by reason of the field trip or excursion. Accordingly, I hereby waive all claims which I/we might have against the school district or the State of California, their officers agents and employees for injury, accident, illness, or death occurring during or by reason of the above described activity.

Date	(Signature of parent or guardian)	(Signature of student)
------	-----------------------------------	------------------------

**XVI. Parent/Student Authorization
for Use of Private Vehicles for Student Transportation**

I/We understand that participation in the above-listed field trip or school activity will on occasion require transportation by bus or private vehicle. These vehicles may be driven by bus drivers, staff members, parents or students themselves. I certify that when bussing to the activity is not made available, I will be responsible for transporting my daughter/son to the designated activity site. I accept the fact that my child may be released from school prior to the standard release time in order to be transported to the activity on a timely basis.

When transportation is not provided, I take full responsibility for arranging transportation of my son/daughter to and from the designated activity site. This may include arrangements with other adult drivers, my son/daughter driving themselves and driving with other licensed minors, as allowed by law (students). I understand and accept that school administration will not be responsible for supervising transportation once my child is released from school. I waive all claims against the District and State of California for any injury accident, illness, or death occurring during the transportation arrangement that I have made to and from the school activity. I certify that my daughter/son will be transported by a licensed driver, with State of California required insurance coverage, and in a safe and legal manner.

Type or Print student's name

Student Signature

Parent/Guardian Signature

Date Signed

Type or Print Parent/Guardian's Name

XV. Transportation

The Athletic Department policy regarding transportation states that student-athletes are expected to travel to and from athletic competition in school-approved transportation. We realize that emergencies and extenuating circumstances sometimes require other arrangements. These must be discussed in advance of any game day with the coach and/or athletic director. At **NO** time will we allow students to ride with anyone other than their parents to and from an athletic event without advance approval of the Athletic Coordinator or Assistant Principal. Parents must receive a signed waiver from the office to transport their child either to or from an athletic contest.

Transportation Donations:

If you would like to assist the team's transportation costs to athletic events through a voluntary Athletic Transportation Donations, this would be greatly welcomed and helpful. Please indicate below the amount of your donation. Make all checks out to SMUSD and indicate on the front of the check your student's school-issued ID number and sport on the memo line. You may also visit the SMMS website and donate to transportation using the web-store.

Yes, I would like to make the following Athletic Transportation Donation.

\$20.00 Other \$ _____

Donation being provided by my check number _____

Parent Name

Parent Signature

XVI. After-School Program for Middle School Athletics
Preliminary Interest Form

Please Complete and Return this Form to the Athletic Coordinator
Indicate below your student's interest:

3 Fall Sports: Flag-Football
(September to Cross Country
end of November) Volleyball

1 Winter Sport: Boys Basketball
(December to * *Girls Soccer*
end of February)

3 Spring Sports: Girls Basketball
(March to Boys Soccer
end of April) Track & Field

No athlete will be allowed to try out or to participate without athletic clearance.

Athletic Information Card

(To be carried in the medical kit in case of emergency)

Student Name (Please Print)

Phone Number

Parent/Guardian Name (Please Print)

Phone Number

Address

2nd Emergency Contact Name (Please Print)

Phone Number & how related

Insurance Carrier

Member #

Allergies

Blood Type

Nombre _____

Número de identificación
estudiantil _____

Grado _____

San Marcos Unified School District

**MANUAL DEL PROGRAMA DEPORTIVO
DE LA SECUNDARIA (6.º y 8.º grado)**



San Marcos Middle School
Hogar de los *Crusaders*

Índice

I.	Introducción	3
II.	Declaración de la misión	3
III.	Declaración de la filosofía	3
IV.	Propósito	3
V.	Normas del distrito escolar y de la Mesa Directiva	3
VI.	Mensaje para los padres de familia	4
VII.	Mensaje para el estudiante-deportista	7
VIII.	Consentimiento informado para recibir atención médica	10
IX.	Seguro médico y examen físico	10
X.	Hoja de información de conmociones cerebrales	13
XI.	Autorización de los padres para la participación estudiantil	15

XII.	Transporte	16
XIII.	Formulario de interés preliminar	17

I. Introducción

Los estudiantes de secundaria tienen características únicas de desarrollo. Según los últimos conocimientos sobre el desarrollo infantil, el sexto grado es visto como una edad adecuada para que los niños tengan la oportunidad de aprender a trabajar juntos con sus compañeros. Este grupo de edad tiene una gama tan amplia de sistemas intelectuales, físicos, psicológicos, sociales y éticos en desarrollo, que la transición de la niñez a la adultez se vuelve muy complejo. Es precisamente por esta transición importante, que a menudo es difícil, que hace que muchos estudiantes de la secundaria sean vistos como que son muy egocéntricos y que con frecuencia están confundidos o incluso deprimidos. Este documento aborda la forma en que nosotros, los adultos, podemos ayudar en esta transición y señala las características de una instrucción de calidad que satisface las necesidades de los estudiantes que tienen características y necesidades de desarrollo diferentes.

II. Declaración de la misión

La misión del programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School es crear un entorno activo que estimula la participación de los estudiantes, complementa y refuerza el progreso académico, y promueve el desarrollo físico y social. Se espera que todos los estudiantes-deportistas muestren un espíritu de compromiso, deportividad y mantener un carácter ejemplar durante todo el año.

III. Declaración de la filosofía

El programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School, le ofrecerá igualdad de oportunidades a todos los estudiantes, independientemente del nivel de habilidad personal, para adquirir conocimientos y destrezas físicas en los deportes que les interesa. La participación en actividades deportivas puede proporcionar a los estudiantes una oportunidad para el crecimiento personal. El trabajo en equipo, los retos mentales y físicos de entrenamiento y competición, las experiencias de ganar y de perder con gracia y la importancia del respeto son importantes lecciones de vida que les servirá a los estudiantes ahora y en su futuro. Se hará hincapié en disfrutar el deporte, el desarrollo de la autoestima, la formación del carácter y la adquisición de

habilidades físicas. Todos los participantes serán miembros de un equipo y tendrá la oportunidad de aplicar esos conocimientos a la competencia de acuerdo con su nivel de desempeño.

IV. Propósito

Nuestro programa de deportes abre la oportunidad para que los estudiantes puedan participar en los deportes de equipo, de trabajar juntos para comprender el significado del trabajo en equipo y a aprender la importancia de la disciplina, respeto y deportividad, especialmente frente a la adversidad. Da a los deportistas una dieta saludable de ejercicio físico para equilibrar las dificultades cotidianas de sus labores académicas.

V. Normas del distrito escolar y la Mesa Directiva de San Marcos Unified School District

[Http://www.smusd.org/site/Default.aspx?PageID=29](http://www.smusd.org/site/Default.aspx?PageID=29)

- BP (6145)- Actividades y cocurriculares
- AP (6145)- Actividades y cocurriculares
- BP (4127)- Entrenadores temporales de equipos deportivos
- AP (2127)- Entrenadores temporales de equipos deportivos

VI: Mensaje para los padres de familia

Se les proporciona este manual porque su hijo o hija ha indicado que desea participar en el programa de deportes después del horario de clases, y ustedes han expresado su voluntad de permitir que él/ella compita. Su interés en este programa escolar es importante. Creemos que la participación en los deportes ofrece una gran variedad de oportunidades y experiencias que ayudarán a su hijo/hija crecer socialmente y a su desarrollo físico. Nuestra esperanza es que este programa después de clases tenga un fundamento sólido y que sirva para aumentar la experiencia educativa de cada estudiante.

Un estudiante que está participando en equipos deportivos se está comprometiendo a participar plenamente y a cooperar con los entrenadores. El incumplimiento de las normas de los entrenadores podría resultar en la expulsión o suspensión del equipo. Cada entrenador tiene la responsabilidad de reconocer los derechos de los estudiantes en el contexto de los objetivos y normas del equipo. La participación en el programa de deportes requiere disciplina, tanto física como mental.

Cuando su hijo/hija aceptó participar en el programa deportivo para la escuela intermedia, él/ella puede estar seguro de: 1) que se proporcionará el equipo e instalaciones adecuadas; 2) que el entrenador va ser un adulto bien capacitado para ese deporte; 3) que se brindarán oportunidades de competencia con funcionarios capacitados; 4) que se proporcionará el transporte supervisado de ida y vuelta a las competencias, ya sea a través de padres conductores o mediante el uso de vehículos escolares.

De igual forma, consideramos que usted y su hijo(a) han asumido ciertas responsabilidades y obligaciones como resultado de su participación en el programa deportivo después de clases. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para que se familiarice con los siguientes ocho problemas que podría ser perjudicial para un programa bien organizado; cada uno será abordado por separado:

- El estado académico del estudiante
- Relación entre los padres y el entrenador
- La comunicación por parte del entrenador
- La comunicación por parte de los padres
- Inquietudes por parte de los padres que son adecuadas para tratar con el entrenador
- Asuntos que no son adecuadas para abordar con el entrenador
- ¿Qué pueden hacer los padres si una reunión con el entrenador no proporciona una resolución satisfactoria?
- Problemas con los oficiales deportivos

El estado académico del estudiante y el Programa de Mentoría Académica

El aspecto más importante de la participación del estudiante en la escuela es su rendimiento académico. El programa deportivo es una extensión de esta responsabilidad. Para apoyar el rendimiento académico del estudiante, el Programa Deportivo de San Marcos Middle School incluye un componente de instrucción académica adicional. El Programa de Apoyo Académico ofrece este apoyo todos los días después de clases. La instrucción adicional puede incluir reunirse antes o después de clases con el maestro de la clase donde el estudiante no tiene un promedio académico de 2.0 (pero no tienen ninguna F). El Programa de Mentoría Académica está disponible para todos los estudiantes deportistas, y es obligatorio para aquellos estudiantes cuyas calificaciones están por debajo de 2.0 en una escala de 4.0 o recibieron una 'F' en alguna clase. Un maestro estará allí para guiar a los estudiantes y brindar instrucción adicional en las áreas de necesidad. Estos requisitos y programas están sujetos a cambiar en función de la necesidad de San Marcos Middle School y el Programa Deportivo.

Relación entre los padres y el entrenador:

Es muy difícil ser padres de familia, y también lo es ser un entrenador. Al comprender el rol de cada uno, somos más capaces de aceptar las acciones de cada uno y brindar el mayor beneficio para los niños que participan en el programa deportivo después de clases. Ustedes tienen el derecho de comprender cuáles son las expectativas que su hijo tendrá que cumplir. Esto comienza con la comunicación abierta entre los entrenadores, padres, estudiantes y estudiantes deportistas.

Mensaje del entrenador:

Ustedes pueden esperar que el entrenador de su hijo(a) aborde los siguientes temas durante la reunión del equipo previa a que empiece la temporada:

1. La filosofía del entrenador
2. Las expectativas que su hijo(a), al igual que todo el equipo, tendrán que cumplir.
3. El lugar y hora de todos los entrenamientos y competiciones.
4. Requisitos del equipo, como un equipo especial (si es necesario), acondicionamiento, etc.
5. Los procedimientos que se deben seguir si su niño lesionarse durante la práctica o un concurso
6. Disciplina o consecuencias por el incumplimiento de las normas de equipo

Comunicación por parte de los padres:

El entrenador puede esperar los siguiente de los padres:

1. Que se comuniquen directamente con el entrenador si tienen una inquietud en el momento y lugar adecuado
2. Que se les comunique cualquier conflicto de horario con anticipación
3. Que durante la reunión que se lleva a cabo antes de que empiece la temporada, presenten sus inquietudes con respecto a la filosofía o expectativas del entrenador.

Es nuestra esperanza y nuestro deseo de que la participación de su hijo(a) en el programa deportivo después de clases sea una experiencia gratificante y valiosa. Sin embargo, es importante comprender que hay veces cuando las cosas no salen como quieren ustedes o su hijo(a). Cuando esto ocurre, les animamos a entablar una conversación respetuosa y cortés con los entrenadores. Se les ha indicado a los entrenadores que no deben tolerar ningún comportamiento irrespetuoso o descortés o inoportuna de los estudiantes deportistas o sus padres.

Temas adecuados para abordar con los entrenadores:

1. Cómo ayudar al estudiante a mejorar
2. Inquietudes sobre el comportamiento de su hijo(a)
3. La manera en que se trata al estudiante, tanto física como mentalmente.

Los entrenadores son profesionales. Los entrenadores toman decisiones basadas en lo que creen que es lo mejor para el equipo y para los estudiantes deportistas. Como pueden ver en la lista anterior, hay algunas cuestiones que son apropiadas para abordar con el entrenador de su hijo. Sin embargo, otras decisiones deben dejarse a la discreción del entrenador(es).

Temas que no apropiados para tratar con los entrenadores:

1. La cantidad de tiempo que un estudiante juega
2. Las estrategias de juego del equipo
3. Directrices sobre cómo jugar un partido
4. Hablar sobre otros estudiantes deportistas

Hay situaciones que pueden ameritar una reunión entre el entrenador y los padres, las cuales son bienvenidas. Es importante que todas las partes interesadas tengan claro el rol que tienen en el asunto. Cuando la necesidad de una conferencia sea evidente, se deberá seguir el siguiente procedimiento para ayudar a promover una solución:

1. Llamar para hacer una cita
2. Por favor, **no** intente confrontar a un entrenador antes o después de una competición o entrenamiento. En esas actividades, los padres, entrenadores y estudiantes deportistas están emocionalmente cargados. Este tipo de enfrentamientos rara vez son productivos y a menudo son destructivos.

Les podría molestar a los padres aceptar que su hijo(a) deportista no esté jugando en los partidos la cantidad de tiempo que les gustaría. Los entrenadores toman decisiones basándose en lo que creen que es lo mejor para el equipo. El entrenador debe tomar en cuenta a todos los miembros del equipo, no a un solo individuo. Como se señaló en las listas anteriores, ciertas inquietudes abordarse con el entrenador. Otras decisiones, como los ejemplos en la lista de inquietudes "inapropiadas" debe dejarse a la discreción del entrenador.

Procedimientos para abordar inquietudes con los entrenadores

Si les gustaría abordar una inquietud con el entrenador, por favor siga el procedimiento descrito a continuación:

Paso 1

Llamen a la escuela para hacer una cita con el entrenador (favor de indicar el nombre del entrenador con quien quieren una cita. Si el entrenador es un entrenador *JV* (selección de alumnos menores) y no es un empleado escolar, deje un mensaje con el entrenador de la selección principal (*Varsity*) del deporte en cuestión. Si el entrenador *Varsity* no es empleado escolar fijo, pida su correo de voz y llamar al Coordinador Deportivo para dejar un mensaje. En esas actividades, los padres, entrenadores y estudiantes deportistas están emocionalmente cargados. Este tipo de enfrentamientos rara vez son productivos y a menudo son destructivos.

Si una solución satisfactoria entre el padre y el entrenador no se logra lugar después de la comunicación inicial, entonces:

Paso 2

Pónganse en contacto con el Coordinador Deportivo que programará una reunión con el padre, entrenador y posiblemente el estudiante-deportista. El Coordinador Deportivo servirá de mediador para llegar a una resolución. Si no se logra una resolución satisfactoria, comuníquense con el subdirector escolar encargado del programa deportivo, que servirá de mediador para resolver el conflicto.

Paso 3

Si la mediación fracasa, comuníquense con el director para hacer una cita de mediación.

VII. Mensaje para el estudiante-deportista

Participar en un programa deportivo después de clases es una experiencia gratificante. A continuación, se señalan algunas expectativas y estándares que deben seguir los alumnos.

La más importante de estas responsabilidades es el crecimiento personal y el desarrollo del carácter. Te mereces la mejor experiencia durante la secundaria, pon tu mejor esfuerzo. Tus estudios, tu participación en otras actividades extracurriculares, así como los deportes, te preparan para tu vida como un estudiante de secundaria y preparatoria y más allá.

La asistencia escolar

Los estudiantes deben asistir a todas las clases que tienen el día que van a participar en una competición. Las excepciones a esta regla son las siguientes:

- Una cita médica, programada por la familia, que le permite al alumno asistir a clases antes de la cita o regresar a clases antes de que terminen las clases.
- La celebración de una fiesta religiosa (a menos que la celebración de la festividad religiosa también prohíba la participación en la competencia)
- Una emergencia familiar
- Una ausencia planificada para un propósito educativo o personal que haya sido autorizado previamente por la escuela y el entrenador
- Un viaje de estudios u otras actividades escolares

La asistencia a los entrenamientos

Todos los participantes tienen que llegar puntualmente a los entrenamientos. Se espera que los estudiantes-deportistas vayan a los entrenamientos y a las competiciones entre semana. Si una ausencia es esperada, los padres/tutores legales del estudiante deben avisarle por escrito al entrenador con anticipación. Cuando un estudiante-deportista participa en otros programas aparte del programa deportivo después de clases de San Marcos Middle School, será necesario que ajuste su horario para acomodar el programa deportivo para participar en todos los entrenamientos y partidos. Si un estudiante-deportista falta un entrenamiento sin una razón válida, el estudiante no podrá participar en la próxima competición. Tras la tercera ausencia, el estudiante será retirado de la lista del equipo el resto de la temporada.

No son obligatorios, los entrenamientos programados durante días que no hay clases o descansos escolares. Si un estudiante necesita la atención individual del entrenador, él/ella debe llegar al entrenamiento 15 minutos antes. Si el alumno está recibiendo ayuda académica del Coordinador Deportivo, el tiempo que deja de asistir el entrenamiento será justificado y no será penalizado.

Dejar un equipo para a participar en otro

Un estudiante-deportista que decide no terminar la temporada en un equipo, una vez que la temporada ha comenzado, no puede participar en otro equipo durante la misma temporada. Si un estudiante-deportista deja el equipo debido a una lesión o enfermedad por recomendación del médico y posteriormente le da permiso para participar nuevamente en competencias deportivas,

este estudiante-deportista puede reincorporarse al equipo, u otro equipo si los entrenadores de ambos equipos y el Coordinador Deportivo lo autorizan.

Código de estándares de participación

Cada equipo es una entidad independiente y podrían tener sus propias normas más restrictivas que las del distrito o escuela. Violar las normas del equipo resultará en una acción disciplinaria y posiblemente ser retirado del equipo, a discreción del entrenador y la administración escolar.

1. Si un estudiante es suspendido de la escuela; él/ella está suspendido de todas las actividades del grupo hasta que sea reintegrado a clases.
2. Los estudiantes tienen prohibido:
 - a. Fumar o estar en posesión de tabaco (incluyendo el tabaco de mascar) (Sección 48900, 48901 del Código de Educación)
 - b. Consumir o estar en la posesión de bebidas alcohólicas (Sección 48900 del Código de Educación, Código de la Preparatoria 11-53)
 - c. Tomar o estar en posesión de medicamentos no recetados (Sección 48900 del Código de Educación, Código de la Preparatoria 11-53)
3. Los alumnos deben:
 - a. Mantener un promedio académico (GPA, por sus siglas en inglés) de 2.0 con ninguna "F"
 - b. Mantener un nivel satisfactorio o superior en los informes de progreso y boletas de calificación.
 - c. Respetar al personal y la propiedad escolar.

Consecuencias cuando se quebrantan las normas

- A. Cualquier estudiante-deportista que se encuentre bajo los efectos de alcohol u otras sustancias controladas (drogas), será automáticamente suspendido de la escuela y se le quitará el privilegio de participar en deportes el resto de la temporada.
- B. El estudiante-deportista perderá 12 meses de elegibilidad desde el día de la segunda infracción. Algunas infracciones pueden resultar en una posible expulsión, según los procedimientos disciplinarios de la escuela y el distrito escolar.
- C. El restablecimiento tras una interrupción puede obtenerse de la siguiente manera:
 - El estudiante debe solicitar una audiencia con la Junta de Revisión de Asuntos Deportivos
 - La Junta de Revisión de Asuntos Deportivos está compuesta por el Asistente Director/Coordinador Deportivo, entrenadores y los padres.
 - La Junta de Revisión puede o no conceder la reincorporación. Se permite una última apelación de la decisión ante el director escolar.
- D. Las infracciones más leves serán consideradas en una junta o actividad de revisión. El entrenador del deportista o coordinador deportivo realizará esa revisión.

A. Juramento de actividades deportivas/ extracurriculares

Ser una estudiante-deportista en un equipo deportivo después de clases es un honor que conlleva ciertas responsabilidades con el propio equipo, la escuela y la comunidad que representa dicho equipo. Los estudiantes-deportista necesitan leer y firmar el siguiente juramento.

El juramento del estudiante-deportista

- I. Voy a estudiar arduamente, terminar mis tareas y hacer todo lo posible para sacar calificaciones por encima del promedio.
- II. Si estoy teniendo dificultad para mantener un GPA de 2.0, sin ninguna “F”, voy a recibir instrucción académica adicional.
- III. Voy a acatar las reglas de entrenamiento en todo momento, debido a mi deseo de lograr el 100% de mi potencial y no por temor al castigo.
- IV. Voy a asistir a todas las sesiones de entrenamiento, reuniones y competiciones. Si por alguna razón tengo que faltar a un entrenamiento, reunión o competición, me pondré en contacto con mi entrenador o asesor de antemano.
- V. Voy a llegar puntualmente a todas las reuniones, entrenamientos y a mis clases académicas.
- VI. En todo momento, pondré 100% de mi parte.
- VII. Tengo entendido que se me impondrán medidas disciplinarias escolares, incluyendo que me saquen del equipo, si fuera de la escuela estoy involucrado en drogas, alcohol, tabaco, esteroides anabolizantes o delitos penales.
- VIII. Me expresaré de manera cortés, sin el uso de palabras vulgares, para demostrarle respeto a mis padres, entrenadores, escuela y oponentes.
- IX. Respetaré a mis compañeros, sus habilidades, sus debilidades y sus derechos. El equipo tendrá más importancia que el individuo.
- X. Voy a mantener una apariencia impecable.
- XI. Respetaré a mi equipo como si fuera mío. Voy a pagar por cualquier cosa que recibí del equipo que está dañada o que no he devuelto. Tengo entendido que no se me permitirá participar en cualquier equipo deportivo hasta que cancele lo que debo.
- XII. Si participo en un equipo particular de otro deporte, mi primera obligación es con mi equipo escolar. No estoy autorizado para participar en un equipo particular del mismo deporte durante la temporada escolar alta.
- XIII. Entiendo que el acoso de cualquier tipo está prohibido. Esto incluye acoso mental, verbal y físico. Además, entiendo que le voy a reportar a un entrenador o administrador cualquier acto de intimidación (*bullying*) a que soy testigo.

Nombre del estudiante-deportista (en letra redonda)

Firma del estudiante-deportista

VIII. Consentimiento informado para recibir atención médica

Por medio de la presente, doy mi consentimiento para que los médicos del equipo y los profesionales designados por la escuela o el distrito escolar, le brinden atención médica a mi hijo en el caso que sufra una lesión. Si se trata de una lesión grave —y no puedo extender mi autorización—, este consentimiento incluirá cualquier y todo procedimiento emergencia que se estime necesario por el personal de primeros auxilios. También entiendo que si mi hijo(a) sufre una lesión, se hará todo lo posible para comunicarse conmigo antes de que reciba un tratamiento médico más allá de los primeros auxilios.

Firma del padre/madre o tutor legal _____ *Teléfono de casa* _____ *del trabajo* _____ *del celular*

Nombre de padre/madre/tutor (en letra redonda)

Firma del estudiante _____ *Fecha*

IX. Seguro médico y examen físico

Comprobante de seguro

1. En cumplimiento con la Sección 3221 del Código de Educación de California, certifico en este momento mi hijo(a) tiene un seguro médico que cubre mínimo de \$5,000 por gastos médicos por lesiones corporales y que esta cobertura permanecerá en vigor durante todo el tiempo que él/ella participa en deportes. También doy mi permiso para que el estudiante antes mencionado participe en deportes, incluyendo excursiones programadas usando transporte escolar supervisado.

Firma del padre/madre/tutor Compañía de seguro Número de póliza Firma del estudiante

X. Preguntas para el historial médico

1. ¿Alguna vez has sido ingresado al hospital por una noche?	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido una cirugía?	Sí •	No •
2. Actualmente, ¿estás tomando algún medicamento?	Sí •	No •
3. ¿Tienes algún tipo de alergia (a algún medicamento, polen, picaduras de abejas)? Lista de alergias: _____	Sí •	No •
4. ¿Alguna vez has perdido el sentido mientras hacías ejercicio? (Que no sea por causa del calor)	Sí •	No •
¿Alguna vez te has mareado mientras haces ejercicio? (Que no sea por causa del calor)	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido dolor en el pecho?	Sí •	No •
¿Te cansas más rápido que tus amigos mientras hacen ejercicio?	Sí •	No •
¿Has tenido alguna vez la presión sanguínea alta?	Sí •	No •
¿Alguna vez te han dicho que tienes un soplo cardíaco?	Sí •	No •
¿Alguna vez has sentido que te late demasiado rápido o lento el corazón?	Sí •	No •
¿Tienes algún familiar que se murió por problemas cardíacos, o que repentinamente falleció antes de los 40 años?	Sí •	No •
¿Tienes algún pariente que tenga el síndrome de Marfan?	Sí •	No •
5. ¿Tienes problemas de la piel (picazón, erupciones, acné)?	Sí •	No •
6. ¿Alguna vez has sufrido una lesión a la cabeza?	Sí •	No •
¿Alguna vez has recibido un golpe que te hizo perder el conocimiento?	Sí •	No •
¿Alguna vez has tenido un ataque apopléjico o convulsión?	Sí •	No •
¿Alguna vez has sufrido de un dolor que corre desde el cuello al brazo?	Sí •	No •
7. ¿Alguna vez has tenido calambres por el calor?	Sí •	No •

8. ¿Usas alguna almohadilla, rodillera o un aparato especial?	Sí •	No •
9. ¿Alguna vez te has lesionado (quebrado/fracturado, desguinzado o dislocado) tu: <input type="checkbox"/> mano/dedos <input type="checkbox"/> hombro <input type="checkbox"/> cadera <input type="checkbox"/> espinilla/pantorrilla <input type="checkbox"/> muñeca/brazo inferior <input type="checkbox"/> nuca <input type="checkbox"/> cadera <input type="checkbox"/> codo <input type="checkbox"/> pecho/costillas <input type="checkbox"/> rodilla <input type="checkbox"/> tobillo <input type="checkbox"/> brazo superior <input type="checkbox"/> espalda <input type="checkbox"/> fractura de estrés	Sí •	No •
10. ¿Ha tenido alguna vez (<i>marque todas las que correspondan</i>): <input type="checkbox"/> mononucleosis <input type="checkbox"/> diabetes <input type="checkbox"/> sarampión <input type="checkbox"/> hernia <input type="checkbox"/> rasgo drepanocítico/enfermedad <input type="checkbox"/> dolores de cabeza frecuentes <input type="checkbox"/> úlceras <input type="checkbox"/> hepatitis <input type="checkbox"/> asma <input type="checkbox"/> lesión del ojo/oído <input type="checkbox"/> tuberculosis	Sí •	No •
11. ¿Cuándo recibió su última vacuna contra el tétano? _____	Sí •	No •
12. Con respecto a tu peso, ¿crees que estás: <input type="checkbox"/> bien <input type="checkbox"/> demasiado pesado/gordo <input type="checkbox"/> demasiado ligero/delgado	Sí •	No •
13. ¿Te gusta beber productos lácteos (leche)?	Sí •	No •
14. Para las mujeres: ¿A qué edad tuviste tu menstruación? _____ ¿Cuál fue la fecha de tu última menstruación? _____	Sí •	No •

No dude en hacerle al médico cualquier pregunta que tenga. En el siguiente espacio en blanco, favor de indicar la razón porqué contestó “Sí” en las preguntas 1-14 anteriores:



XI. Historial de chequeos físicos generales y para deportes

Descripción del chequeo físico

Entiendo que la evaluación médica solo tiene el objetivo de evaluar el estado general de salud, para detectar problemas existentes y para determinar si mi hijo/hija tiene la suficiente capacidad física para participar en un deporte determinado. Además, para detectar, evaluar y tratar cualquier condición clínica que podría agravarse por participar en actividades deportivas competitivas, con el fin de prevenir una lesión mayor.

Estar consciente del riesgo

Los padres y alumnos: Estoy consciente de que jugar o entrenar para un deporte puede ser una actividad peligrosa que implica el riesgo de lesionarse. Entiendo que los riesgos de la participación incluyen, pero sin limitarse a, lesiones internas graves prácticamente a cualquier de los órganos internos, huesos, articulaciones, músculos, tendones, o cualquier otro aspecto del sistema esquelético, y lesiones graves o impedimentos a otras partes de mi cuerpo, la salud y el bienestar general. Entiendo que los riesgos de la participación no sólo pueden resultar en lesiones graves o muerte, pero en un impedimento físico que puede afectar mi futura capacidad para ganarme la vida, para dedicarme a otros negocios, actividades sociales y de recreación y, en general, para disfrutar de una buena vida. Entiendo la importancia de la responsabilidad COMPARTIDA para la seguridad deportiva y acepto obedecer las instrucciones del entrenador.

A partir del 4 de mayo, 2011, el chequeo físico solo puede ser realizado por un médico (*MD), osteópata (DO), asistente médico (*PAC) o un enfermero autorizado a expender recetas médicas (*NP). Además, el chequeo debe realizarse DESPUÉS del 25 de mayo para participar en el siguiente año escolar.

Firma del médico: _____ Fecha: _____

Sello del médico: _____

Firma del padre/madre: _____ Fecha: _____

Firma del estudiante: _____ Fecha: _____

**Por sus siglas en inglés*

XII. HOJA DE INFORMACIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES DE 2017-2018

Una conmoción cerebral es una lesión en la cabeza y todas las lesiones cerebrales son graves. Son causadas por un golpe o una sacudida a la cabeza, o por un golpe a otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Las concusiones pueden oscilar de leves a graves y pueden alterar el funcionamiento normal del cerebro. A pesar de que la mayoría de las conmociones cerebrales son leves, todas son potencialmente graves y podrían resultar en complicaciones, incluyendo daño cerebral prolongado y la muerte si no son identificadas y tratadas adecuadamente. En otras palabras, hasta un “golpecito” a la cabeza puede ser grave. No se pueden ver las conmociones cerebrales y las causadas por deportes suceden sin perder el sentido. Los indicios y síntomas de una conmoción cerebral podrían aparecer justo después de la lesión y pueden tomar horas o días para aparecer. Si su hijo muestra síntomas de una conmoción cerebral, o si usted mismo se fija de algún síntoma o indicio de una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato.

Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Dolores de cabeza
- "presión en la cabeza"
- Náusea o vómito
- Dolor de cuello
- Problemas de equilibrio o mareos
- Visión borrosa o doble
- Sensibilidad a la luz o el ruido
- Sensación de lentitud o pesadez
- Sentirse aturdido
- Somnolencia
- Cambio en los patrones del sueño
- Amnesia
- "No me siento bien"
- Fatiga o energía baja
- Tristeza
- El nerviosismo o la ansiedad
- Irritabilidad
- Más sentimental
- Confusión
- Problemas de memoria o de concentración (olvidando planes de juego)
- Repitiendo la misma pregunta/comentario

Los indicios que son observados por sus compañeros, padres y entrenadores incluyen:

- Parece aturdido
- Expresión facial vacía
- Confundido con lo que tienen que hacer
- Olvida el plan de juego
- No está seguro de cómo jugar, puntuación o quiénes son del equipo oponente
- Se mueve torpemente o muestra descoordinación

- Contesta a las preguntas con lentitud
- No se le entiende lo que dice
- Muestra un comportamiento o cambios en la personalidad.
- No puede recordar los acontecimientos anteriores al golpe
- No puede recordar eventos después de golpearse
- Ataques o convulsiones
- Cualquier cambio en la personalidad o comportamiento típico
- Pierde el conocimiento

¿Qué pasa si mi hijo sigue jugando con una conmoción cerebral o regresa a la escuela?

Los deportistas con los indicios y síntomas de una conmoción cerebral deben ser removidos inmediatamente del juego. Continuar jugando con indicios y síntomas de una conmoción cerebral, expone al joven deportista especialmente vulnerable a una lesión más grave. Hay un mayor riesgo de daño significativo de una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra dicha conmoción, especialmente si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse totalmente de la primera. Esto puede resultar en recuperación prolongada, o incluso a la inflamación cerebral grave (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso mortales. Sabemos muy bien que los adolescentes o deportistas jóvenes a menudo hacen de menos los síntomas de lesiones. Es igual con las conmociones cerebrales. Por lo tanto, es clave para la seguridad de los estudiantes-jóvenes deportista que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes sean capacitados.

Si usted piensa que su hijo(a) ha sufrido una conmoción cerebral: Cualquier deportista que se sospecha que sufrió conmoción cerebral debe retirarse inmediatamente de la actividad deportista por el resto del día. Ningún deportista puede participar nuevamente en la actividad después de una aparente lesión a la cabeza o conmoción cerebral, aunque parezca leve o que desaparezcan los síntomas, sin la previa autorización de un médico con licencia profesional. Se debe mantener en observación al estudiante por varias horas. Además, debe informar al entrenador de su hijo(a) si piensa que su hijo(a) podría tener una conmoción cerebral. Recuerde que es mejor perder un partido que perder la oportunidad de jugar toda la temporada. En caso de duda, el deportista no debe jugar.

Para recibir información actualizada sobre las conmociones cerebrales, consulte:

www.cdc.gov/concussionsinyouthsports.com

Nombre del estudiante-deportista (en letra redonda)

Firma del estudiante-deportista

Fecha

Nombre del padre/madre o tutor legal (letra redonda)

Firma del padre/madre o tutor legal

Fecha

**XIII. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES PARA LA
LA PARTICIPACIÓN EN UNA ACTIVIDAD DE UN SOLO DÍA O
TEMPORAL**

Yo, el suscrito, autorizo que mi hijo/hija _____ participe en actividades extra-curriculares para San Marcos Middle School.

Tengo entendido que la ley de California (Sección 35330 del Código de Educación) dispone que toda persona que realiza un viaje de estudios o excursión renuncia a cualquier reclamación contra el distrito escolar y el estado de California por lesión, accidente, enfermedad o muerte ocurridas durante o con motivo del viaje de estudios o excursión. En consecuencia, renuncio a todas las reclamaciones que yo/nosotros podría tener contra el distrito escolar o el estado de California, sus funcionarios, empleados y oficiales por lesión, accidente, enfermedad o muerte ocurridas durante o con motivo de las actividades descritas anteriormente.

Fecha

(Firma del padre, madre o tutor)

(Firma del estudiante)

XVI. AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES/ ESTUDIANTE PARA EL USO DE VEHÍCULOS PRIVADOS PARA EL TRANSPORTE DEL ESTUDIANTE

Mi hijo(a) y yo entendemos que la participación en el viaje de estudios o actividad escolar, descrita anteriormente, en ocasiones requerirá el transporte en autobús o vehículo privado. Estos vehículos pueden ser conducidos por conductores de autobús, empleados escolares, padres de familia o los estudiantes mismos. Hago constar que cuando no hay transporte por autobús escolar, yo me encargaré de transportar a mi hija/hijo a la actividad. Estoy de acuerdo con que mi hijo(a) podría ser retirado de la escuela antes de la hora en que normalmente terminan las clases, para ser transportado a la actividad de manera oportuna.

Cuando no se ofrece el transporte, asumimos plenamente la responsabilidad de organizar el transporte de mi hijo/a de ida y vuelta al lugar de la actividad. Esto puede incluir arreglos con otros conductores adultos, que mi hijo/hija maneje su propio carro y que lleve a otros estudiantes menores de edad que tienen licencias para conducir, según lo permita la ley. Entiendo y acepto que la administración escolar no será responsable de supervisar el transporte una vez que mi hijo(a) se retire de la escuela. Libero al distrito y al Estado de California de toda demanda por cualquier lesión, accidente, enfermedad o muerte que suceda durante el transporte de ida y vuelta que he coordinado a la actividad escolar. Yo certifico que mi hija/hijo será transportado por un conductor con licencia, que tienen el seguro de carro requerido por el Estado de California, y de una forma segura y legal.

Escriba a máquina o a mano el nombre del estudiante

Firma del estudiante

Firma del padre/madre o tutor legal:

Fecha

Escriba a máquina o a mano el nombre del padre/madre/tutor

XV. Transporte

La norma de transporte del Departamento Deportivo señala que se espera que los estudiantes-deportistas sean transportados de ida y vuelta a la competencia deportiva por transporte autorizado por la escuela. Estamos conscientes de que situaciones de emergencia y circunstancias inesperadas a veces requieren otros arreglos. Estos deben ser considerados antes de la fecha del partido con el entrenador o director deportivo. En **NINGÚN** momento vamos a permitir que los estudiantes que sean transportado de ida y vuelta a evento deportivo por otra persona que no sean sus padres, sin la aprobación previa del coordinador deportivo o subdirector.

Los padres deben recibir una renuncia firmada por parte de la oficina para transportar a su hijo(a) de ida y vuelta a un evento deportivo.

Donaciones para pagar el transporte

Si le gustaría ayudar con los gastos de transporte del equipo a eventos deportivos a través de una donación voluntaria, sería bien recibida y de mucha utilidad. Favor de indicar a continuación la cantidad de su donación. Por favor, gire el cheque a favor de SMUSD y escribir en el espacio de “memo” el número de identificación de su hijo(a) y el deporte que practica. También puede visitar el sitio web SMMS y hacer una donación para el transporte utilizando la tienda web.

Sí, me gustaría hacer la siguiente donación para el transporte a eventos deportivos

\$20.00 Otra cantidad: \$ _____

El número del cheque usado para hacer la donación _____

Nombre del padre/madre

Firma del padre/madre

XVI. Formulario de interés preliminar para participar en el Programa deportivo después de clases

Por favor, llene y envíe este formulario al coordinador deportivo
Indique a continuación el deporte que le interesa a su hijo(a):

3 deportes que se juegan en el otoño: *(septiembre hasta finales de noviembre)*

Flag-Football *(fútbol americano de banderitas)*

Cross Country *(carrera a campo travieso)*

Volleybal *(voliebol)*

1 deportes que se juegan en el invierno: *(diciembre hasta finales de febrero)*

Boys Basketbal *(baloncesto de hombres)*

3 deportes que se juegan en la primavera: *(marzo hasta finales de abril)*

Co-ed Soccer *(fútbol mixto)*

Track & Field (*atletismo*)

Ningún deportista podrá hacer una prueba para estar en un equipo o participar en un equipo sin una autorización médica.

Tarjeta de datos del estudiante-deportista
(*Guardar en el estuche de primeros auxilios*)

Nombre del alumno (favor de usar letra redonda)

Número de teléfono

Nombre del padre/madre (favor de usar letra redonda)

Número de teléfono:

Domicilio

Nombre del segundo contacto de emergencia

Número de teléfono y cómo

Compañía de seguro

de afiliado

Alergias

Tipo de sangre