



HILLSBORO
SCHOOL

· DISTRICT ·

*Vincular a todos los alumnos y ofrecerles estímulo,
para así asegurar la excelencia académica*

**MANUAL DE ATLETISMO Y
ACTIVIDADES
PARA LOS PADRES Y LOS
ESTUDIANTES DE
PREPARATORIA**

CONTACTOS EN EL
DISTRITO ESCOLAR DE HILLBORO HILLSBORO

Director de Seguridad y Operaciones

Casey Waletich
Centro Administrativo
3083 NE 49th Place
Hillsboro, OR 97124
503-844-1500
waleticc@hsd.k12.or.us

Escuela Preparatoria Century

503-844-1800
Ted Zehr: Director (zehrt@hsd.k12.or.us)
Kris Welch: Director de Atletismo (welchk@hsd.k12.or.us)
Julie Kasper: Coordinadora de Actividades (kasperj@hsd.k12.or.us)
Shelly Jones: Entrenadora Deportiva (jonessh@hsd.k12.or.us)

Escuela Preparatoria Glencoe

503-844-1900
Bob Macauley : Director (macauler@hsd.k12.or.us)
Scott Ellis: Director de Atletismo (elliss@hsd.k12.or.us)
Barb Furstenberg: Coordinadora de Actividades (furstenb@hsd.k12.or.us)
Kurtis Wong: Entrenador Deportivo

Escuela Preparatoria Hillsboro

503-844-1980
Matthew Smith: Director (smithma@hsd.k12.or.us)
Steve Drake: Director de Atletismo (drakes@hsd.k12.or.us)
Sarah Cole: Coordinadora de Actividades (colesa@hsd.k12.or.us)
Melissa Reis: Entrenadora Deportiva

Escuela Preparatoria Liberty

503-844-1250
Gregg O'Mara: Director (omarag@hsd.k12.or.us)
Dave Erickson: Director de Atletismo (ericksod@hsd.k12.or.us)
Nicole Thompson: Coordinadora de Actividades (thompson@hsd.k12.or.us)
Angie Fuge: Entrenadora Deportiva (fugea@hsd.k12.or.us)

INSTRUCCIONES DEL MANUAL DE ATLETISMO Y ACTIVIDADES

Por favor lea este manual. Al firmar el Formulario de Participación en Atletismo y Actividades, usted está confirmando que ha leído y que entiende las pautas establecidas por el Distrito Escolar de Hillsboro.

Antes de inscribirse a una actividad deportiva cobijada por OSAA, los participantes *deben adquirir* un seguro con una cobertura adecuada. Si desea, puede comprar el seguro por medio de la escuela, o también puede firmar la renuncia al seguro, que se encuentra en el el cual se encuentra Formulario de Participación en Atletismo y Actividades. Al firmar la renuncia al seguro, usted está declarando que usted tiene su propio seguro privado. El padre o tutor legal debe firmar esto. Para poder participar en los deportes, los estudiantes **DEBEN tener un seguro médico.**

REQUISITOS DE ACEPTACION EN EL ATLETISMO Y LAS ACTIVIDADES

Con el fin de que su estudiante se aceptado y pueda participar en atletismo o en una actividad deportiva, se debe cumplir con lo siguiente:

1. FORMULARIO OSAA DEL Examen FISICO: **Firmado y fechado** por su doctor. **Este formulario tiene vigencia por 24 meses a partir de la fecha del examen.**
2. FORMULARIO DE PARTICIPACION EN ATLETISMO Y ACTIVIDADES: Firmado y fechado por el padre/tutor legal y por el estudiante.
3. Todos los costos deben ser pagados. Un deportista es responsable por todo el equipo que le sea prestado. El deportista debe estar al día con todos los pagos y con el equipo, antes de poder participar en la siguiente temporada deportiva.
4. Los participantes deben cumplir con los estándares de OSAA y del Distrito Escolar de Hillsboro.

Llene y devuelva todos los formularios a la Oficina de Atletismo de la escuela preparatoria para ser aceptado. Todos los formularios deben ser entregados antes que el estudiante comience a participar en un deporte.

FILOSOFIA DEL ATLETISMO Y DE LAS ACTIVIDADES INTERESCOLARES

El Distrito Escolar de Hillsboro tiene la creencia de que los programas extra curriculares, son una parte integral de nuestro programa educativo total. En el ambiente educativo, se deben hacer todos los esfuerzos posibles para ofrecer a la mayor cantidad de estudiantes, el atletismo y las actividades. Debido al infinito número de diferencias en las destrezas individuales y en los intereses, los programas deben ser amplios y completos. Los programas competitivos extra curriculares, se deben seleccionar de acuerdo con las necesidades, intereses, y destrezas básicas de los estudiantes, y organizados apropiadamente según la madurez física y emocional de éstos. Las oportunidades ofrecidas en las escuelas deben tener un entrenador, deben ser manejadas y financiadas adecuadamente. Cuando hay oportunidades disponibles en las clases e intramuralmente para la participación de todos, entonces los estudiantes más calificados deben tener la oportunidad de conocer otros estudiantes igualmente calificados de los programas extra curriculares.

RESULTADOS ANTICIPADOS PARA LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN ATLETISMO Y ACTIVIDADES

El Distrito Escolar de Hillsboro tiene la creencia que la participación en actividades competitivas extra curriculares significativas, con la meta de lograr la excelencia, ayuda a promover:

- Un compromiso más profundo con el mejoramiento académico al participar en los programas.
- La mejora de la asistencia escolar, especialmente durante el periodo de participación.
- Una mayor satisfacción con la escuela, ya que se le representa en el atletismo y en los programas de actividades.
- Un mayor aprecio por la ética positiva de trabajo.
- Un estado físico de alto nivel y del desarrollo de destrezas.
- Un sano entendimiento de lo que significa competir, colaborar en equipo y del espíritu deportivo.

Las actividades escolares de atletismo y deportivas, deben contribuir a la identidad y el interés en la escuela por parte de los padres, los aficionados, los grupos de apoyo estudiantil, los clubes de servicio, además de los participantes.

ATLETISMO Y ACTIVIDADES OSAA OFRECIDAS EN EL DISTRITO ESCOLAR DE HILLSBORO

DEPORTES DE OTOÑO

Fútbol
Soccer
Voleibol
Campo Traviesa

DEPORTES DE INVIERNO

Basquetbol
Natación
Lucha Libre

DEPORTES DE PRIMAVERA

Beisbol
Golf
Softball
Tenis
Pista

ACTIVIDADES OSAA

Banda
Porristas
Coro
Danza
Música Solista
Discurso

COSTOS

ATLETISMO OSAA: \$200.00 por cada deporte

La máxima cuota de participación en atletismo y actividades OSAA, es de \$400 por estudiante o de \$800 por familia durante el año escolar en curso. Todos los costos se deben hacer de contado el último día de la temporada. Si los estudiantes tienen un saldo por pagar, no podrán participar en atletismo o en ninguna actividad adicional.

ACTIVIDADES OSAA: \$150.00 por cada actividad.

La máxima cuota de participación en atletismo y actividades OSAA, es de \$400 por estudiante o de \$800 por familia durante el año escolar en curso. Todos los costos se deben hacer de contado el último día de la temporada. Si los estudiantes tienen un saldo por pagar, no podrán participar en atletismo o en ninguna actividad adicional.

TARJETA ASB Y ETIQUETA: \$20

ESTUDIANTES QUE TIENEN EL ALMUERZO GRATIS O A PRECIO REDUCIDO

Los estudiantes que califican para el almuerzo gratis o a precio reducido, o necesitan pagar por su participación en atletismo y actividades. Deben solicitar una dispensa para el costo de la participación, y se le debe conceder a la escuela una autorización para que verifique el estado de la solicitud del almuerzo gratis o a precio reducido del estudiante.

Nota: Los deportes OSAA de nivel II (golf y tenis) no califican dentro de la categoría individual o de familia, o en la dispensa del almuerzo gratis o a precio reducido.

PAUTAS DEL DISTRITO SOBRE LA DEPORTIVIDAD

ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA DEPORTIVIDAD DE LOS PARTICIPANTES

- Mostrar respeto todo el tiempo ante sus oponentes.
- Mostrar respeto por los oficiales.
- Saber, entender, y apreciar el reglamento del certamen.
- Mantener auto-control.
- Reconocer y apreciar el nivel de las destrezas mostradas, sin importar la afiliación.
- Reconocer que la participación en un certamen, es un privilegio.
- Mantener el balance.
- Participar en una variedad de actividades y poder divertirse.

PADRES / ESTUDIANTES / ESPECTADORES

- Respetar tanto a los jugadores como a los aficionados de los equipos contrarios.
- ¡Ser un buen ejemplo! No molestar, o hablar mal de los oponentes o de los oficiales; antes, durante o después de un certamen.
- Reconocer y apoyar los esfuerzos de los entrenadores, oficiales, de las ligas, y de los administradores de las escuelas.
- Apoyen a sus hijos/compañeros con acciones positivas y dándoles ánimo.
- Respetar el juicio de los oficiales y la interpretación del reglamento.
- Aceptar tanto la victoria como la derrota con orgullo y humildad.
- Aplaudir los esfuerzos de todos los participantes; ganen o pierdan.

*Es mejor un hombre practicando deportividad,
que cientos alabándola. – Knute Rockne*

Ganar es efímero, la deportividad es por el resto de la vida.

La deportividad es una victoria; aunque hayas perdido el partido.

Los aficionados no asisten a un evento para intimidar o ridiculizar, sino para apoyar y disfrutar la competencia.

La buena deportividad comienza contigo. Siempre haz lo correcto. Esto les agrada a algunos, y maravillará al resto. - Mark Twain

ESTANDARES DEL COMPORTAMIENTO EN ATLETISMO Y EN ACTIVIDADES

El Departamento de Atletismo y Actividades, lo mismo que los entrenadores profesionales y el personal asesor del Distrito, reconocen la importancia de los programas extracurriculares dentro de la estructura escolar. Es nuestra creencia que las altas expectativas de nuestros estudiantes pueden dar como resultado un buen desempeño y crecimiento personal. La oportunidad de participar en los programas extracurriculares es un privilegio concedido a los estudiantes del Distrito. Ya que estos programas son una extensión del ambiente escolar, se espera que los participantes sigan las políticas del Distrito como lo indica la Junta Directiva en los Estándares de Conducta del Estudiante. Además, los participantes en estos programas voluntarios, deben seguir los estándares de conducta específicos, establecidos por la administración y los por entrenadores y asesores de atletismo y actividades, lo mismo que los estándares fijados por Oregon School Activities Association (Asociación de Actividades Escolares de Oregon) OSAA.

Un atleta o deportista está definido como un estudiante que cursa los grados 9-12, y que es miembro de un equipo patrocinado por OSAA.

Los participantes en las actividades son definidos como participantes en grupos patrocinados por OSAA, que representan las escuelas ante el público o en las competencias con otras escuelas.

Los participantes en los programas de atletismo/actividades, cumplirán con todos los estándares de conducta todo el tiempo. Representar una escuela como parte de un programa de atletismo/actividades es un privilegio, y con los beneficios adicionales, llegan ciertas responsabilidades. El propósito de los estándares de conducta tiene dos partes:

1. Los participantes en los programas de atletismo/actividades deben representar y manejarse de una forma que les dé crédito a sí mismos, al grupo estudiantil o al equipo que representan, y también a la escuela.
2. Todos los participantes se esmerarán constantemente a mejorarse al cumplir con estándares más altos que los fijados a los estudiantes en general.

Para poder alcanzar estas metas, los siguientes estándares serán puestos en práctica por todos los estudiantes que representan a su escuela como participantes en atletismo/actividades.

En el campo competitivo, el estudiante:

- Está bajo control todo el tiempo, y demuestra compostura sin importar la situación.
- Es respetuoso con los oficiales.
- Es modesto en la victoria y amable en la derrota.
- No usa profanidades.

En la escuela y en la comunidad, el estudiante:

- Trabaja arduamente para promover el orgullo dentro de los estudiantes en su escuela y en la comunidad.
- Es discreto todo el tiempo. No practica la demostración de afecto en público.
- Exhibe una apariencia y un comportamiento apropiados ante sus compañeros de estudio.

En el salón de clase, el estudiante:

- Cumple con los estándares académicos en la escuela.
- Es respetuoso con los maestros y con los compañeros de estudio.
- Mantiene un buen registro de asistencia.
- No se ausenta de las clases ni de las prácticas.

En los paseos organizados por la escuela, el estudiante:

- Es embajador que representa su hogar, su escuela y la comunidad y actúa de manera acorde.
- Se viste apropiadamente y con buen gusto.
- Evitar comportarse mal cuando viaja de y para los eventos.
- No será tolerado un comportamiento disruptivo ni ninguna otra forma de mal comportamiento.
- Permanece con el equipo todo el tiempo, asistiendo a los eventos fuera, a menos que el entrenador autorice lo contrario.

Los estudiantes que quebrantan los estándares de conducta del atletismo/actividades serán disciplinados tal y como lo indican los Estándares de Conducta del Estudiante. También, los estudiantes pueden ser suspendidos de las competencias y las prácticas de su programa de atletismo/actividades.

USO SE SUSTANCIAS PROHIBIDAS: Definiciones y Estándares

Los estándares del entrenamiento atlético requieren que los participantes en atletismo y actividades se comprometan a no poseer, usar, vender u ofrecer bebidas alcohólicas, tabaco, o drogas ilegales o prohibidas ni la parafernalia relacionada con lo anterior; **en ningún momento durante el año calendario.** Los participantes en atletismo y actividades también se comprometen a no estar presentes donde haya consumo ilegal de drogas y de bebidas alcohólicas **en ningún momento durante el año calendario.**

CONSECUENCIAS

Primera ofensa: Los participantes en los programas de atletismo/actividades que lleguen a quebrantar los estándares sobre el uso de drogas, alcohol o tabaco, pueden ser suspendidos de la participación y perder el derecho a representar a la escuela durante noventa (90) días.

Los participantes en los programas de atletismo/actividades pierden el derecho de representar a la escuela en las competencias, pero pueden continuar practicando con el equipo.

Como una condición para el reintegro, y antes de representar a la escuela en alguna actividad, los estudiantes que hayan quebrantado los estándares del uso de las drogas, alcohol o tabaco, deberán:

1. Someter una verificación y un sumario de que completaron una evaluación y tratamiento del uso de químicos, o un programa de cesación del uso de tabaco, ante la administración, el director atlético, o el director de actividades.
2. Tener una reunión con los padres o tutores legales, entrenador, y administrador (o designado) antes de su reintegro.

Una vez finalizado el procedimiento anterior, el estudiante puede hacer la petición ante el director o su designado, para el reintegro, luego de no menos de veinte (20) días de escuela.

Segunda ofensa: Los participantes en los programas de atletismo/actividades que cometan una segunda ofensa pueden llegar a perder los privilegios de participación durante un (1) año calendario.

En caso de presuntos quebrantamientos, el debido proceso de la forma de notificación del supuesto quebrantamiento y del derecho a una audiencia, se les debe conceder a todos los estudiantes involucrados. La implementación de esta política recae en el administrador del edificio y en el director de atletismo/actividades de las escuelas de preparatoria. Las consecuencias dan inicio tan pronto se haya tomado una decisión a nivel del edificio. Las solicitudes para apelar esta política deben ser dirigidas al director del edificio.

******Hay que señalar que cualquier evidencia de los presuntos quebrantamientos, presentada al Distrito o la escuela (video, fotos *facebook*, etc.), *deben permitir verificar y comprobar por el director del edificio, para así poder implementar las consecuencias adecuadas a los estudiantes.*

NOVATADAS

Las novatadas están prohibidas. La novatadas significan cualquier acto intencional, a sabiendas, o imprudente; cometido por un estudiante, ya sea individualmente o en concierto con otras personas, contra otro estudiante, y que dicho acto pueda causar o contribuya a un riesgo sustancial de daño físico o mental, y degradación personal. El quebrantamiento a esta política resultará en acción disciplinaria como se indica en los Estándares de Conducta del Estudiante.

SUSPENSION

Los estudiantes bajo suspensión de la escuela, no son elegibles para asistir a las prácticas o representar a la escuela. Los estudiantes que hayan cumplido con la suspensión pueden enfrentar limitaciones en la participación como resultado de su falta a las prácticas, falta de acondicionamiento, etc.

ASISTENCIA

Los estudiantes deben estar presentes en la escuela por lo menos la mitad del día académico regular de un partido/evento/práctica para poder participar en **ese partido/evento/práctica**. Para las ausencias con excusa, es necesario tener antes la aprobación de la administración. Las ausencias sin excusa, pueden resultar en la no participación del estudiante en un partido/evento/práctica. Las emergencias serán manejadas por el director/administrador de atletismo.

Ausencias con Excusa Aprobadas por el Distrito:

- Enfermedad del estudiante, cuarentena. o enfermedad de un familiar inmediato.
- Un viaje familiar obligatorio, entrevistas educativas u ocupacionales.
- Duelo
- Emergencia tales como muerte, accidente, citas médicas, o lesiones.
- Observación religiosa/instrucción.
- Ausencia arreglada previamente
- Cita legal o en la corte
- Suspensión

REQUISITOS Y EXCEPCIONES DE LA PARTICIPACION

La participación en atletismo está disponible para todos los estudiantes. Las siguientes regulaciones gobiernan la elegibilidad para el atletismo.

1. El estudiante debe cumplir con los requisitos de elegibilidad de OSAA y del Distrito Escolar de Hillsboro.
2. El estudiante se debe adherir al entrenamiento y a las normas de civismo del entrenador, del departamento de atletismo, y de la administración escolar.
3. El estudiante debe cumplir con los requisitos físicos y tener alguna forma de seguro que le de cobertura en caso de lesiones causadas por el atletismo.
4. Un estudiante que es sacado de un equipo por razones disciplinarias, no podrá ser miembro de ningún otro deporte durante esa temporada.
5. Los estudiantes no podrán salirse de un equipo para unirse a otros, sin un acuerdo previo de ambos entrenadores.
6. Los participantes deben tener una tarjeta del cuerpo estudiantil con una **etiqueta ASB**.

El Distrito Escolar de Hillsboro reconoce la participación en atletismo y actividades como una parte integral del proceso educativo. La experiencia ha demostrado que dicha participación promueve y apoya la misión académica de las escuelas, lo mismo que contribuye al desarrollo social y personal de los estudiantes. Los estudiantes que representan sus escuelas, deben fijarse metas altas en todas las áreas de la vida escolar, especialmente en el salón de clases.

Los objetivos de los estándares académicos para la participación son:

1. Ayudar a los estudiantes con un enfoque continuo sobre la importancia del aprendizaje.
2. Animar a los estudiantes que representan las escuelas, a que se vean a sí mismos como unos ejemplos positivos.

ESTANDARES ACADEMICOS DE ELEGIBILIDAD

Con el fin de cumplir con los estándares académicos de elegibilidad para la participación en los programas de OSAA, el estudiante debe cumplir con lo siguiente:

Escuelas por Semestre: Century, Glencoe, y Liberty

1. Pasar **cinco** materias en el semestre anterior (OSAA).
2. Estar inscrito y pasando por los menos **cinco** materias en el semestre en curso (OSAA).
3. Pasar todas las materias o tener un GPA de 2.0 en el periodo de calificaciones anterior (cuarto, semestre). La escuela de verano o las calificaciones alternas serán acreditadas cuando salgan las siguientes transcripciones (HSD).
4. *Los estudiantes que no cumplan con los requisitos de OSAA, por norma, son **INELIGIBLES** durante todo el semestre.

Escuela por Trimestre: Hilhi

1. Pasar **cuatro** materias el trimestre anterior (OSAA)
2. Estar inscrito y pasando por los menos **cuatro** materias en el trimestre en curso (OSAA)
3. Pasar todas las materias o tener un GPA de 2.0 en el periodo de calificaciones anterior (trimestre). La escuela de verano o las calificaciones alternas serán acreditadas cuando salgan las siguientes transcripciones (HSD).
4. *Los estudiantes que no cumplan con los requisitos de OSAA, por norma, son **INELIGIBLES** durante todo el trimestre.

Tabla de Elegibilidad Individual OSAA por Semestre y Trimestre

OSAA Regla 8.1.1 Elegibilidad Individual	
Número de Clases Ofrecidas	Mínimo de Clases Pasadas
4	3
5	4
6	5
7	5
8	5

Progreso Satisfactorio Hacia la Graduación: Adicionalmente a requisitos del crédito específico en la Regla 8.1.1. OSAA, para ser académicamente elegible, un estudiante **también** de hacer un progreso satisfactorio hacia los requisitos de graduación de la escuela, como lo ha determinado el Distrito **al obtener un mínimo de la cantidad de créditos indicados en la tabla de abajo para el año especificado.**

Requisitos Mínimos del Progreso Satisfactorio	
Créditos para Graduarse	24
Créditos por año	6
(70%) – Antes del Grado 10	4
(80%) - Antes del Grado 11	9.5
(90%) - Antes del Grado 12	16

*****Tenga en cuenta: que se recomienda que los estudiantes se inscriban en más del número mínimo de clases por cada semestre/trimestre, para asegurar que ellos cumplen con el progreso satisfactorio hacia los requisitos de grado como está detallado en la tabla anterior.***

Los participantes en los programas de atletismo/actividades que no cumplen con los estándares de OSAA son, según la regulación de OSAA, inelegibles por el término. Ellos no pueden participar o representar a la escuela, sino hasta que hayan salido las calificaciones para determinar su elegibilidad. Los estudiantes no pueden practicar si no cumplen con los estándares de OSAA, a menos que ellos soliciten una excepción y ésta es aprobada por OSAA. La aprobación de OSAA depende en parte, en que el estudiante presente un plan de cómo cumplir con los requisitos académicos dado el tiempo que demanda la participación en atletismo y actividades. Los estudiantes a quienes se les otorga la excepción y se les permite practicar, deben cumplir los estándares académicos de OSAA durante el periodo de nueve semanas de calificaciones.

Los participantes en los programas de atletismo y actividades que no satisfagan lo estándares del Distrito, pueden practicar, pero pierden el privilegio de representar a sus escuelas, hasta que demuestren un reporte positivo a las cuatro semanas y media.

Los estudiantes ingresando al noveno grado también deben cumplir con los estándares académicos para la elegibilidad a los programas organizados por OSAA. Las calificaciones finales del semestre/trimestre en primavera de los estudiantes de octavo grado, se usarán para determinar la elegibilidad para la temporada de otoño, hasta el primer reporte de progreso. La escuela de verano o las calificaciones alternas serán acreditadas cuando salgan las siguientes transcripciones.

Proceso de Apelación en Caso de Dificultad con la Elegibilidad Académica

Los participantes en los programas de atletismo y actividades que no cumplan con los estándares de elegibilidad pueden participar solamente si reúnen las siguientes condiciones:

El director de la escuela le solicita al director ejecutivo de OSAA, una excepción al estándar académico de OSAA, cuando en su opinión, existen circunstancias más allá del control del estudiante o de los padres, o existen otras circunstancias por las cuales la aplicación del estándar sería una carga de trabajo excesiva para el estudiante. El director le informará al director ejecutivo de seguridad y operaciones, antes de presentar el formulario de solicitud de elegibilidad. Solicitar y revisar dicha solicitud, no significa la dispensa automática del estándar del Distrito.

El director puede conceder una excepción al estándar académico del Distrito, cuando en su opinión, existen circunstancias más allá del control del estudiante o de los padres, o existen otras circunstancias por las cuales la aplicación de la regla sería una carga de trabajo excesiva para el estudiante. El director le informará al director ejecutivo de seguridad y operaciones, cuando haya concedido tal excepción.

El director de atletismo de la escuela monitoreará el progreso académico del estudiante y su asistencia semanalmente. Si el estudiante no asiste regularmente y no cumple con el estándar del Distrito, el estudiante será inmediatamente inelegible hasta que la revisión semanal siguiente del progreso académico haya mejorado.

VERIFICACION DE LAS CALIFICACIONES

Escuelas por Semestre (Century, Glencoe, Liberty)

- Marca de 4½ semanas: Los únicamente estudiantes pueden elegibles por el HSD en este tiempo.
- Cuarto: Los estudiantes pueden ser elegibles o inelegibles por el HSD en este tiempo.
- Semestre: Los estudiantes pueden ser elegibles o inelegibles tanto por OSAA y el HSD en este tiempo.

Escuelas por Trimestre (Hillsboro)

- Marca de 4½ semanas: Los únicamente estudiantes pueden elegibles por el HSD en este tiempo.
- Trimestre: Los estudiantes pueden ser elegibles o inelegibles tanto por OSAA y el HSD en este tiempo.

El siguiente atletismo y actividades OSAA están sujetos a la verificación de calificaciones del Distrito Escolar de Hillsboro:

Banda (*no incluye banda marcial o guardia de color*), basquetbol, porristas, coro, campo traviesa, baile/ejercicio, fútbol, golf, soccer, softbol, música solista, discurso, natación, tenis, pista y campo, volibol, lucha.

DISTRITO ESCOLAR DE HILLSBORO

PAUTAS BASICAS PARA LOS DEPORTES

El Distrito se esmera para proteger a cada uno de los estudiantes de posibles lesiones, mientras hacen actividades escolares. Las pautas o prácticas detalladas abajo, han sido establecidas para las actividades ofrecidas aquí en las escuelas de preparatoria, para poder proteger a los estudiantes y a los demás de lesiones o enfermedad. Al participar en cualquier actividad deportiva, se corre el riesgo de lesionarse. Los participantes y sus padres deben reconocer que el acondicionamiento, la nutrición, las técnicas apropiadas, los procedimientos de seguridad, y el equipo adecuado son aspectos importantes de cada programa atlético. Se espera que cada participante siga las instrucciones/estándares del entrenador. Viajar de y para las instalaciones fuera del plantel, incluyendo las prácticas y los lugares para los partidos, deben estar de acuerdo con las indicaciones del entrenador y del director de atletismo.

Pautas Generales para los Deportes:

- Realizar las actividades de calentamiento apropiadas antes de una actividad extenuante.
- Tener el equipo proyectivo como ha sido indicado por el entrenador.
- Notificarle al entrenador de cualquier condición física que pueda afectar el desempeño.
- Realizar únicamente las destrezas y técnicas indicadas y/o supervisadas por el entrenador.
- Cerciorarse que todo el equipo esté bien colocado, especialmente los zapatos.
- Quitarse todas las joyas, los ganchos de metal para el pelo, y otros adornos del cuerpo, como es requerido por el reglamento y las regulaciones.
- Se espera que los atletas se vista de acuerdo con la temperatura y con las expectativas del entrenador.
- Estar alerta de los posibles peligros en el hogar, en sitios fuera y en los vestidores. Notar las condiciones del campo y las obstrucciones, y avisarle al entrenador de algún peligro.
- Los jugadores deben informarle al entrenador las condiciones limitantes antes de la actividad de cada día de las, y participar únicamente según lo permita el entrenador.

- Los jugadores deben hidratarse frecuentemente durante las prácticas y encuentros, y seguir las indicaciones del entrenador sobre la hidratación antes y después de las prácticas y encuentros.
- Si se lesionan, Notificarle inmediatamente al entrenador.
- Quedarse con el equipo hasta que el entrenador indique la partida.
- Notificarle previamente al entrenador, si no pueden asistir a las prácticas debido a lesiones u otra ausencia con excusa.

DISTRITO ESCOLAR DE HILLSBORO **COMUNICACION ENTRE PADRES/ENTRENADOR**

RELACION ENTRE PADRES/ENTRENADOR

Tanto ser padres, como ser entrenador, son vocaciones extremadamente difíciles. Mediante el establecimiento de una comprensión para cada posición, estamos en mejores condiciones para aceptar las acciones de los demás y de proporcionar un mayor beneficio a los estudiantes-atletas. Como padres, cuando los estudiantes participan en nuestros programas, ustedes tienen el derecho de entender cuáles son las expectativas para su estudiante-atleta. Esto comienza con una comunicación clara del entrenador del programa de su estudiante-atleta.

LA COMUNICACION QUE ESPERAN LOS ENTRENADORES DE LOS ATLETAS Y LOS PADRES

1. Expresar sus inquietudes directamente con el entrenador.
2. Notificación con antelación de cualquier conflicto con los horarios.
3. Notificación de enfermedades o lesiones tan pronto como sea posible.

A medida que el estudiante se involucra en los programas del Distrito, él o ella experimentarán algunos de los momentos más gratificantes de su vida. Es importante entender que también puede haber momentos en que las cosas no salen como ustedes y su estudiante-atleta lo desean. Es en esos momentos que la discusión con el entrenador se anima. Este es primer y más integral de los pasos para la comprensión y la resolución.

INQUIETUDES APROPIADAS PARA DISCUTIR CON LOS ENTRENADORES

1. El tratamiento de su estudiante atleta.
2. Maneras de ayudar al estudiante a ser mejor atleta.
3. Inquietudes sobre el comportamiento deportivo de su estudiante.

Es muy difícil aceptar que su estudiante-atleta no juega tanto como ustedes esperan. Los entrenadores son profesionales. Ellos toman decisiones basadas en lo que ellos creen que es mejor para todos los estudiantes-atletas que participan. Como se ha visto en la lista anterior, ciertas cosas se pueden discutir con el entrenador de sus hijos. Otras cosas, tales como los enumerados a continuación, se dejan a discreción del entrenador:

1. Selección del equipo.
2. El tiempo de juego.
3. Estrategias de equipo.
4. Llamada al juego.
5. Otros estudiantes-atletas

COMUNICACIONES QUE DEBEN ESPERAR DEL ENTRENADOR DE SU HIJO O DE SU HIJA

1. La filosofía del entrenador
2. Expectativas y metas que el entrenador tiene para los estudiantes atletas, el equipo, y de la temporada.
3. Lugares y horarios de todas las prácticas y los torneos.
4. Requisitos específicos del equipo, incluyendo equipo especial, y programas de acondicionamiento y de fortalecimiento, las actividades de fin de semana, etc.
5. Procedimiento en caso de lesiones en las prácticas y torneos.
6. Reglas del equipo, y las consecuencias por las infracciones.
7. Criterio para las letras.
8. Proceso de selección del equipo.
9. Disciplina que resulta en la negación a la participación de su hijo o hija.

CODIGO DE CONDUCTA PARA LOS PADRES

1. Asegúrese de que su estudiante-atleta entiende que, gane o pierda, usted lo ama. *Los estudiantes son primero, ganar es segundo.*
2. Sea realista acerca de la capacidad física de su estudiante-atleta.
3. Ayude a su estudiante-atleta a fijar metas realistas.
4. Haga énfasis en mejorar el rendimiento, no en ganar.
5. Provea un ambiente seguro para el entrenamiento y la competencia.
6. No revivir su pasado propio deportivo a través de su estudiante-atleta.
7. Controle sus emociones en los juegos y eventos.
8. Sea un “animador” para su estudiante-atleta y los demás integrantes del equipo.
9. Respete a los entrenadores de su estudiante-atleta. Comuníquese con ellos de una manera positiva. Anime a otros a hacer lo mismo.
10. Sea un modelo positivo. Sea sensato y responsable, y mantenga sus prioridades en orden. Hay más en juego que una victoria o una derrota.

PASOS A SEGUIR EN LA COMUNICACION

Hay situaciones que pueden requerir una conferencia entre el entrenador y el jugador o el entrenador y los padres. Estas conferencias se aconsejan. Es importante que todas las partes involucradas comprendan claramente de la posición de la otra persona. Cuando una conferencia es necesaria, se debe utilizar el siguiente procedimiento para ayudar a resolver cualquier inquietud:

1. Llamar al entrenador para hacer una cita.
2. Si no encuentra al entrenador, llame al director deportivo del plantel y se hará una reunión para usted.

Por favor, no trate de confrontar a un entrenador antes, durante o después de un orneo o en la práctica. Estos pueden ser momentos emocionales, tanto para los padres y el entrenador. Reuniones de este tipo generalmente no promueven resoluciones positivas.

EL SIGUIENTE PASO

¿Qué pueden hacer los padres si la reunión con el entrenador no dio una solución satisfactoria?

1. Llame al director atlético de la escuela preparatoria para hacer una cita.
2. En esta reunión se podrá determinar el paso adecuado a seguir.

PROPIEDAD PERSONAL

Se les pide a los estudiantes que no traigan bienes personales, como iPods, reproductores de DVD, teléfonos celulares, cámaras digitales, etc., para practicar y en los eventos deportivos. Los estudiantes que elijan traer sus bienes personales lo hacen bajo su propio riesgo de pérdida, daños y / o robo. El distrito no reembolsará a los estudiantes o los padres por la pérdida, daños y / o robo de propiedad personal del estudiante.

TRANSPORTE

Los estudiantes son transportados a todos los eventos patrocinados por la escuela, en los vehículos proporcionados por el Distrito. En el caso de que los padres / tutores desean que sus hijo /hija viajen en transporte alternativo, deben usar los formularios del Distrito y seguir las normas de la Junta Administrativa. Todas las solicitudes de transporte alternativo deben pasar por el director deportivo o coordinador de las actividades antes de ser aprobadas. Es responsabilidad de los padres / tutores el asegurar que los estudiantes tengan transporte a la casa desde la práctica y / o eventos a tiempo, una vez que hayan recibido el permiso de salir del entrenador/asesor. Las pautas de comportamiento de los estudiantes en los buses, se describen en los Estándares de Conducta del Estudiante.

VESTIDORES

El vestuario es un lugar muy peligroso. Los estudiantes deben seguir todas las reglas y regulaciones indicadas en los Estándares de Conducta del Estudiante y de su entrenador / asesor. Tenga en cuenta que las novatadas en cualquier forma están prohibidas. Los estudiantes están obligados a revisar los Estándares de las Conducta del Estudiante respecto a las novatadas.

LETRAS PREMIO

Cada escuela de preparatoria en el Distrito, establecerá sus políticas referentes a las letras. El entrenador/asesor está en la obligación de avisarles ese criterio a todos los participantes, antes del inicio de la temporada. Es responsabilidad de los padres/tutor legal y del estudiante, asegurarse de haber entendido la política de las letras antes del inicio de la temporada.

ADVERTENCIA/ACUERDO DE OBEDECER LAS INSTRUCCIONES

Soy consciente de que practicar o competir en actividades inter-escolares de la escuela preparatoria, será una actividad peligrosa que implica MUCHOS RIESGOS DE LESIONES. Yo entiendo que los peligros y los riesgos de practicar y competir en los deportes incluyen, pero no se limitan a, la muerte, lesiones graves en el cuello y en la columna que puede resultar en una parálisis completa o parcial, daño cerebral, lesiones graves a prácticamente todos los órganos internos, lesiones graves a prácticamente todos los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos, tendones, y otros aspectos del sistema esquelético muscular y lesiones graves o menoscabo de otros aspectos de mi cuerpo, la salud general y el bienestar. Yo entiendo que los peligros y los riesgos de practicar o competir en un deporte, pueden resultar no sólo en lesiones graves, sino también en un deterioro grave de mi capacidad futura de ganarme la vida, a participar en otros negocios, actividades sociales y recreativas, y en general de disfrutar de la vida. También entiendo que el deporte en el que participo puede ser tan inherentemente peligroso, que ninguna cantidad de una supervisión prudencial, de equipo de protección o el entrenamiento, pueden eliminar todo vestigio de peligro. Al firmar el Formulario del Distrito para la Participación en Atletismo/Actividades, el padre / tutor legal reconoce que el Distrito no asume ninguna responsabilidad por cualquier servicio médico requerido. Debido a los peligros de la participación en un deporte en la escuela preparatoria, reconozco la importancia de seguir las instrucciones de los entrenadores en cuanto a técnicas, capacitación, y otras normas de equipo, etc., y estar de acuerdo con obedecer tales instrucciones.

Queremos recordarles a los estudiantes y padres de familia de los graves peligros de las sustancias químicas, tanto recetadas como de venta libre, que se utilizan con la intención de mejorar el rendimiento o la forma del cuerpo. Es la posición del Distrito Escolar de Hillsboro, que creemos que éstos son unos riesgos inaceptables para la salud. La cuestión del uso de esteroides anabólicos, es tratada en nuestros procedimientos escolares y en las directrices de OSAA. El uso de estas sustancias no es sugerido ni tolerado en el Distrito Escolar de Hillsboro.

POLITICA DEL DISTRITO SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Estimados padres de familia:

En un esfuerzo continuo para promover atletismo/ actividades saludables en el Distrito Escolar de Hillsboro, estamos pidiendo que se adhieran a nuestra política sobre el abuso de sustancias durante el año escolar. Por favor revise la siguiente información.

ABUSO DE SUSTANCIAS: Definiciones y Estándares

Los participantes de atletismo y actividades no poseerán, usarán, venderán o proporcionarán alcohol, tabaco o drogas ilegales/ no autorizadas o artículos relacionados, **en ningún momento durante el año calendario**. Los participantes en atletismo/actividades están de acuerdo en no estar presentes en donde el uso ilegal de alcohol o drogas **pueda ocurrir en cualquier momento durante el año calendario**. Al firmar el Formulario de Participación del Distrito en Atletismo/ Actividades, los padres y los estudiantes están de acuerdo en seguir esta política.

Consecuencias del Abuso de Sustancias:

Primera infracción: Los participantes en los programas de atletismo / actividades que violan el estándar referente a las drogas, el alcohol, o el tabaco, serán suspendidos de la participación y perderá el derecho a representar a la escuela durante noventa (90) días calendario.

Los participantes en los programas de atletismo/actividades perderán el derecho a representar a la escuela en las competiciones, pero pueden continuar la práctica con el equipo. Como condición de la reincorporación, y antes de representar a la escuela en cualquier actividad a partir de ese momento, los estudiantes que violen los estándares referentes a las drogas, alcohol o tabaco deberán:

1. Presentar la verificación y el resumen de la realización de la evaluación de productos químicos y tratamiento de abuso o el programa de abandono del tabaco ante la administración, el director atlético, o el director de actividades.
2. Reunirse con los padres o tutores, el entrenador, y el administrador (o designado) antes de la reincorporación.

Una vez finalizado el procedimiento anterior, el estudiante puede solicitar su reincorporación al director o persona designada después de no menos de veinte (20) días escolares.

Segunda Infracción: Los participantes en los programas de atletismo/actividades que han cometido una segunda infracción, perderán los privilegios de participación durante un año (1) calendario.

En el caso de presuntas infracciones, debido al proceso en forma de la notificación de la presunta violación y se le debe conceder a los estudiantes involucrados el derecho a una audiencia. La implementación de esta política, está a cargo de la administración del edificio y del director de atletismo/actividades. Las consecuencias comienzan tan pronto como se haya tomado una decisión a nivel del edificio. Las solicitudes para apelar esta política, deben ser dirigidas al director del edificio. ** Cabe señalar que cualquier evidencia de la presunta infracción entregada al Distrito o la escuela (fotos, facebook, etc.) deben poder verificarse y ser comprobadas por la administración del edificio para aplicar las consecuencias contra un estudiante.