

Escuela Preparatoria del Condado Lake



Manual de Atletismo/Actividades

Updated 4/20/2017

INTRODUCCION

Bienvenidos al Programa de Atletismo/Actividades. El propósito de este manual es para darle información acerca de nuestras metas y de nuestro programa para el desarrollo de un estudiante en académicas, actividades y atletismo. Con confianza, su decisión para tomar ventaja de nuestros programa extra-curriculares y co-curriculares, serán educativos, gratificantes y de reto. Este manual se le da a usted para que tenga más conocimiento de los programas que están disponibles de sus interconexiones. El Distrito Escolar del Condado Lake, les anima a que tomen ventaja de tantos programas como su tiempo y talento les permita. NOSOTROS NO ANIMAMOS A LA ESPECIALIZACION EN UN DEPORTE/ACTIVIDAD; EN LUGAR DE ESO, NOSOTROS LES ANIMAMOS A QUE EXPERIMENTEN UNA VARIEDAD DE DEPORTES ASI COMO ACTIVIDADES DE OTRAS ESCUELAS. Naturalmente, debido a conflictos de temporadas, tiempo de prácticas, horarios, etc. Algunas elecciones tendrán que ser hechas por ustedes y sus entrenadores. Este manual cubrirá al estudiante para gimnasio abierto, campamentos de deportes/actividades y cualquier práctica voluntaria por 365 días después de firmar. Buena suerte como usted trabaje para el crecimiento emocional, mental, social y psicológico a través de las actividades/atletismo.

ACTIVIDADES/ATLETISMO EN EL CONDADO LAKE

Grados 6-8:

Otoño – Carreras a Campo Traviesa, Fútbol, y Voleibol, fútbol de Niños

Invierno I – Básquetbol de Niños, Esquí Nórdico, y Esquí Alpino

Invierno II – Básquetbol de Niñas, Esquí Nórdico, y Esquí Alpino

Primavera – Lucha Libre y Carreras, fútbol de Niñas

Año entero - Banda, Coro, y Consejo Estudiantil, Drama

Grados 9-12:

Otoño – Porristas, Carreras a campo traviesa, Fútbol Soccer para muchachos, Fútbol, Voleibol, Porristas, y Golf de muchachos.

Invierno – Porristas, Básquetbol para hombres y mujeres, Lucha Libre, Esquí Nórdico, Esquí Alpino.

Primavera – Fútbol Soccer para mujeres, Carreras.

Año Completo - Banda, Coro, Consejo Estudiantil, FBLA, Anuario, Habilidades USA, Club de Poesía, Equipo Unido, SADD, Dramatización, Periódico, Conocimiento de Boliche, NHS, y Consejo Estudiantil.

FILOSOFÍA

Nosotros creemos que las actividades/atletismo intercolegiales serán una pieza importante del programa curricular secundario y como al llegará a ser una parte vital de la experiencia total educativa de un estudiante. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de las habilidades de aprendizaje y modelos emocionales que garantizan que el estudiante hará el máximo uso de su educación. La participación del estudiante en cualquier parte de nuestras actividades/atletismo, es un PRIVILEGIO el cual lleva con esto la responsabilidad a la

escuela, a la actividad, al cuerpo de estudiantes, a la comunidad y al estudiante. Esta participación le ayudará a desarrollar al estudiante física, mental, social y emocionalmente.

RESPONSABILIDADES DEL ESTUDIANTE

Como un estudiante que participa, usted está en la escuela para asegurar la mejor educación secundaria de la que sea capaz de lograr. Decidiendo tomar ventaja de LA OTRA MITAD DE LA EDUCACION que juega una parte significativa en su desarrollo educativo total. Sin embargo, con esta decisión para participar también viene cierta responsabilidad que DEBE ser seguida a través de:

- Labor para lograr las características sociales deseables y el sonido de ciudadanía, incluyendo el control emocional, honestidad, cooperación, de perseverancia y respeto por otros y sus habilidades.
- Mantener los criterios académicos y la elegibilidad como es establecido por la Asociación de Actividades de las Escuelas Preparatorias del Estado de Colorado y del Distrito Escolar del Condado Lake.
- Aprender acerca del espíritu de trabajar duro y con sacrificio.
- Aprender para ganar una forma saludable física a través de buenos hábitos de salud.
- Deseo de ser excelente hasta el límite de su potencial.
- Mostrar respeto por la autoridad, compañeros, por sí mismo y por la propiedad.
- Voluntad para aceptar el rol de líder que es inculcado a través del programa de actividades/atletismo. Tenga en mente que usted están en el ojo del público y que su conducta personal siempre debe estar arriba del criticismo. **Usted tiene una obligación de crear una imagen favorable y ganar el respeto de sus compañeros de equipo, el cuerpo de estudiantes, el Distrito Escolar del Condado Lake y de la comunidad.**

RESPONSABILIDADES DE LOS PADRES

Estar interesado en:

Asegurarse de que su hijo(a) sepa que su progreso académico es importante para usted. Asista a todas las casas abiertas y conferencias para padres. Sepa cuando cada período de calificación termina y vea todos los reportes del progreso y reportes de calificaciones tan pronto estos lleguen. **No asuma que alguien le llamará si hay un problema.** Si usted no ve un reporte del progreso o un reporte de calificaciones, llame a la escuela y requiera una copia.

Sea Positivo:

La mejor manera de ayudar a su estudiante es siendo positivo y dándole ánimo. Tanto en la casa como en los asientos. Sepa que usted es la persona más importante en la vida de su hijo y que él/ella desea que usted se sienta orgulloso sin importar la situación. Asista a las actividades de su hijo y anime positivamente a todos ellos.

Ayude a fijar metas:

Siéntese con su hijo al comienzo de cada período de calificaciones y ayúdelo a fijar metas académicas, de actividades y de atletismo realistas. El fijar metas le da a su hijo un incentivo para que trabaje y lo haga conciente de cuales son sus expectativas.

Manejo del Tiempo:

El jugar deportes y la participación en otras actividades, requiere un tiempo de compromiso substancial. Su hijo debe por lo tanto tener buenas habilidades de manejo del tiempo, en orden de que todo esté hecho. Anime a su hijo a usar el tiempo que se les da en la escuela para estudiar y hacer el trabajo sobre su tarea. Ayúdele a crear un plan de estudios ya identificar cualquier cosa que pueda sabotear su juego (Por ejemplo: Acostarse en el sofá y ver televisión antes de que la tarea esté hecha).

Ofrezca Ayuda:

Ofrezca ayuda con la tarea, pero no de más ayuda que la que se desea. Tenga en mente que es la responsabilidad de su hijo(a) tener la tarea hecha y estudiar para los exámenes. Anime a su estudiante a asistir al tiempo de tutores lo cual será ofrecido cada día de la semana. El horario será establecido basado en el tiempo y disponibilidad del tutor.

Responsabilidades:

Es de la naturaleza humana estar tentados a “flojear” cuando nosotros no estamos al pendiente. Su hijo necesita saber que usted se preocupa y que usted esta monitoreando su progreso atlético y académico. Ellos necesitan saber que el éxito será reconocido y que una actuación pobre será reconocida.

Trabajando con la Escuela:

Los maestros, consejeros, entrenadores y administradores, están aquí para ayudar a que su hijo tenga la mejor educación posible. Una situación familiar tal como un divorcio, problemas de salud, muerte en la familia, etc. Pueden afectar la actitud y actuación del estudiante. Si una circunstancia tal ocurre, por favor siéntase libre de llamar al consejero de la escuela o al consejero de us hijo. Comparta con ellos lo que está pasando así que nosotros posiblemente podamos dar alguna asistencia a usted y a su familia. Si usted tiene alguna preocupación que se relacione con una clase específica, llame al maestro.

Trabajando con los Entrenadores:

Asista a la reunión de pre-temporada del entrenador. Entonces, si usted tiene una preocupación acerca de un entrenador en particular, siga sus expectativas establecidas durante la reunión de pre-temporada y estas pautas:

Preocupaciones apropiadas para platicar con los entrenadores:

1. Tratamiento de su hijo, mental o físico.
2. Maneras de ayudar a su estudiante a mejorar.
3. Preocupaciones acerca de la conducta de su hijo.
4. Preocupaciones acerca del rol de su hijo en el equipo.

Problemas no apropiados para platicar con los entrenadores:

1. Tiempo de juego
2. Estrategia del equipo
3. Ponerse apodos
4. Asuntos concernientes a otros estudiantes - atletas.

Comunicación Apropiada:

1. Seguir las pautas establecidas por el entrenador durante la junta de pre-temporada y contactarlo primero para platicar acerca de cualquier problema.
2. Por favor, no intente confrontar a un entrenador antes o después de un torneo o práctica. Estos pueden ser tiempos emocionales para ambos, los padres y el entrenador. Las juntas de esta naturaleza no promueven relevancia e incluso agrandan el problema.

3. Contacte al director atlético si mas adelante, usted tuviese preguntas o preocupaciones después de reunirse con un entrenador.

ESPIRITU DEPORTIVO

“Se bueno y haz lo correcto”

Esta simple declaración puede guiar todas las emociones y reacciones de los participantes, entrenadores y seguidores de los deportes a torneos Inter.-colegiales. Si usted considera que las actividades Inter.-colegiales deben ser divertidas y son un suplemento para la educación de esta juventud, la declaración arriba tiene un significado agregado. Las actividades deportivas no son relevantes de vida o muerte que conduzcan a un grupo para mostrar su supremacía sobre otra. Los deportes intercolegiales son para divertirse, desarrollar el carácter, el bienestar físico y dar una parte vital al aprendizaje de un niño de como llegar a contribuir como miembro de la sociedad. Como un resultado, los participantes, entrenadores y seguidores necesitan aprender estar seguros, demandar que ganar sea manejado con gracia y humildad; perder debe ser manejado con dignidad y con respeto dado que un oponente llegue mas adelante al final del torneo. Cuando un equipo puede ganar en el tablero de anotaciones, pero también puede mostrar respeto por un oponente cuando la victoria es más especial. Contrariamente, cuando un equipo pierde un concurso, el primer enfoque de este equipo debe ser determinar lo que cada miembro del equipo podría haber hecho para cambiar los resultados. En la competencia intercolegial tanto el ganar como el perder deben ser una gran experiencia de aprendizaje. Aprender las reglas y jugar con las reglas. Esta es otro concepto simple que puede aumentar su oportunidad para el éxito (sin embargo, usted miden el éxito), y también le ayuda a entender y explicar los resultados del juego. Es gratificante que los participantes, por sí mismos, a menudo muestren la gran demostración de CONDUCTA DEPORTIVA en el nivel intercolegial. Es importante para los entrenadores y seguidores, así como los participantes mismos, que consideren sus acciones mientras están en los eventos de deportes, así que cada uno puede ser ejemplo de lo que es bueno y correcto acerca del atletismo intercolegial. Ser un líder en promover la conducta deportiva positiva. Haga que su niño, compañeros de equipo, escuela y comunidad se sienta orgulloso de lo que su equipo representa. La gente nota y recuerda acciones de sus oponentes. Haga de esto un grandioso recuerdo. Buena suerte con su participación y apoyo atlético. Puede esto ser todo lo que usted esperaba para dar y proveer recuerdos especiales que duran toda una vida.

Sinceramente,

Paul Angelico

Comisionado CHSAA

Como un participante que representa al Distrito Escolar del Condado Lake, usted tiene la responsabilidad de mostrar un buen espíritu deportivo todo el tiempo. En el momento en que usted se pone el uniforme escolar, **ustedes llegan a ser un representante de su cuerpo estudiantil, su comunidad y, lo más importante, de ustedes mismos.** Ustedes recibirán los ingredientes de un buen espíritu deportivo a través de la enseñanza, entrenamiento y ejemplos del personal de entrenadores. Asegúrense de exhibir lo que han aprendido. Una lección muy importante es que aprendamos a través de las actividades/atletismo intercolegial es que trabajando duro y con dedicación, nosotros podemos mejorar. En América, nosotros reconocemos que podemos tomar la habilidad que nos dan y a través de un duro trabajo y dedicación llegaremos a ser lo que nosotros deseamos ser.

Nadie puede decirle lo que ustedes deben ser. Si ustedes tienen voluntad de reconocer la habilidad que ustedes poseen y trabajar duro, ustedes pueden lograr el éxito en las actividades/atletismo. La actitud es uno de los principales requisitos en llegar a ser un campeón en cualquier deporte o actividad y naturalmente, como ustedes actúan y como se sienten y piensan en mostrar su mejor disposición que define eso. El deseo de ser superior, ganar, pagar un precio, todos son puntos positivos o atributos de la actitud que contribuye para una filosofía de ganar. Si, esta filosofía de ganar es importante, pero en adición darse cuenta de la importancia de cómo el juego es jugado así como visto. Actos simples o gestos de respeto tales como: mostrar una buena conducta, cooperar con los oficiales, saludar de la mano con los oponentes antes y después del torneo, mostrando un auto-control

todo el tiempo, aceptar las decisiones y estar junto a ellos, aceptando ambos la victoria y la derrota con orgullo y compasión y nunca ser pretencioso o estar amargado, les ayudará, tanto individual como en el equipo así como describir los criterios del espíritu deportivo esperado de los atletas/participantes en el Distrito Escolar del Condado Lake. Realmente, las actividades/atletismo intercolegial, es muy parecido como la vida diaria. América brilla sobre los campeonatos que han hecho al país tan grande como lo es hoy en día. Tú puedes decir que es la espina dorsal de nuestra grandiosa nación. Sin importar nuestros planes para nuestra vida futura, ya sea estar en un empleo, gerencia, ventas, profesional, o lo que sea, ustedes pueden darse cuenta de que habrá competencia. Habrá desacuerdos en todas las actividades de la vida. Esto es como ustedes reaccionan con estos desacuerdos que miden que valores han aprendido a través de la participación y del juego atlético en los cuadrangulares, campos y cuadriláteros, durante sus días en la escuela preparatoria.

CONDUCTA DEL ESPECTADOR Y DEL JUEGO

Vea la Guía de Expectativas del Espíritu Deportivo CHSAA al final de este paquete de información. Todos los espectadores, seguidores y participantes serán requeridos para seguir estas expectativas a través del año. El fallar a hacer esto, puede resultar en ser removido de un torneo, pérdida del privilegio de jugar o ser un espectador durante la temporada, o pérdida de privilegios por el año completo. Muchas gracias por su cooperación con esto.

EXAMEN DE VALENTIA E INTIMIDACION

Definición de Examen de Valentía – Esto ocurre cuando un acto es cometido contra un estudiante o un estudiantes es altamente presionado para cometer un acto que crea un riesgo substancial de daño al estudiante o a cualquier tercera parte, en orden para que el estudiante sea iniciado o afiliado dentro de cualquier grupo escolar, club, equipo atlético, nivel del grado, actividad u organización. Este examen de valentía incluye pero no está limitado a:

- Cualquier actividad en que participe un riesgo no razonable de daño físico, incluyendo mover empujando con las manos o con una herramienta, golpear, azotar, marcar, choques eléctricos, deprivación de dormir, exposición al clima, colocación de sustancias dañinas en el cuerpo y participación en actividades peligrosas físicamente.
- Cualquier actividad en que participe el consumo de alcohol, drogas, productos de tabaco o cualquier otra comida, líquido u otra sustancia que sea sujeta a que el estudiante tenga un riesgo no razonable o daño físico.
- Cualquier actividad que apunten acciones de naturaleza sexual de la estimulación de acciones de una naturaleza sexual.
- Cualquier actividad que apunte a un estudiante a un nivel extremo y no razonable de vergüenza, incomodidad o humillación o el cual cree un ambiente hostil, de abuso o de intimidación.
- Cualquier actividad en que participe una violación de la ley federal, estatal o local o cualquier violación de las reglas y reglamentos del Distrito Escolar.

Definición de Intimidación: La intimidación es una conducta no deseada, agresiva entre los jóvenes en edad escolar en que participa un poder desigual real o percibido. La conducta es repetida o tiene el potencial de ser repetido con el tiempo. Los jóvenes que son intimidados y que intimidan a otros pueden tener problemas duraderos serios.

En orden de ser considerado un intimidador, la conducta debe ser agresiva e incluye:

- Una desigualdad de poder: Los jóvenes que intimidan usan su poder – tal como la fuerza física, acceso a información vergonzosa o popularidad – para controlar o dañar a otros. La desigualdad de poder puede cambiar con el tiempo y en situaciones diferentes, incluso si en ellas participan la misma gente.
- Repetición: Conductas intimidantes pasan más de una sola vez o tienen el potencial de pasar más.

Intimidar incluye las acciones tales como hacer amenazas, esparcir rumores, atacar a alguien física o verbalmente y excluir a alguien de un grupo a propósito.

El Distrito Escolar del Condado Lake prohíbe todas las formas de danos, intimidación, agresión en conexión y la intimidación al estudiante. La participación de los estudiantes en o animando a una conducta inapropiada, esto serán disciplinados de acuerdo con la regla del Distrito Escolar. Tal disciplina puede incluir pero no está limitada a: suspensión o expulsión de la escuela y quitarlo de la participación en actividades o en atletismo. Los estudiantes que han sido sujetos a exámenes de valentía, intimidación, o agresión en conexión, son instruídos a reportar rápidamente tales incidentes a un oficial escolar.

En adición, el personal del distrito, los entrenadores, patrocinadores y voluntarios, no permitirán, condonarán o tolerarán cualquier forma de examen de valentía, intimidación, agresión en conexión o planeé, dirija, anime, ayude, se comprometa o participe en cualquier actividad que envuelva el examen de valentía, intimidación, agresión en conexión. El personal del Distrito reportará los incidentes de examen de valentía, intimidación, agresión en conexión al director del edificio. El director rápidamente investigará todas las quejas de examen de valentía, intimidación, agresión en conexión y administrará la disciplina apropiada a todos los individuos que violen esta regla. El distrito informará anualmente a los estudiantes, padres de familia, personal del distrito y voluntarios que examen de valentía, intimidación, agresión en conexión están prohibidos. Esta notificación puede ocurrir a través de la distribución de la regla por escrito, publicaciones en manuales, presentaciones en asambleas o instrucciones orales por el entrenador o patrocinador al comienzo de la temporada o programa.

APARATOS ELECTRONICOS

El uso de teléfonos celulares por estudiantes atletas – Un teléfono celular es un herramienta útil y poderosa para la comunicación. Casi todos tienen un celular y la mayoría de celulares tienen una variedad de opciones convirtiéndolos en computadoras portables y cámaras. No dejamos que nadie traiga una cámara adentro del vestidor, entonces tenemos la misma norma para los celulares. Estudiantes no pueden usar sus celulares adentro del vestidor. Teléfonos celulares pueden ser una distracción y pueden ser perturbadores para la armonía de un equipo. Entrenadores piden que teléfonos celulares sean prohibidos durante práctica, pero pueden ser usados con permiso del entrenador.

PAUTAS BÁSICAS PARA LA PARTICIPACION

Los estudiantes son libres de hacer sus propias selecciones como las actividades/atletismo en las cuales ellos deseen participar. Sin embargo, es la regla del Distrito Escolar del Condado Lake, que cuando un estudiante está participando en dos o mas actividades/atletismo, **el estudiante elige un deporte/actividad primaria y notifica a sus entrenadores que es lo que ellos han designado.** De esta manera, si un estudiante enfrenta un conflicto entre esas dos actividades/deportes, el estudiante y los entrenadores saben antes de tiempo a cual actividad/deporte un estudiante asistirá.

- Por favor, entienda que si usted decide tener un compromiso con un equipo, ustedes han tomado una decisión por toda la temporada. **¡RENUNCIAR NO ES UNA OPCION; NO COMIENCEN ALGO QUE USTEDES NO VAN A TERMINAR!!!** Si un estudiante tiene un compromiso pero no sigue hasta el final

con este compromiso, el estudiante puede perder los privilegios para participar en otro deporte o actividad en ese año.

- Un estudiante tiene un compromiso para una actividad/deporte, por la duración de la temporada. Un estudiante que se ha ido fuera para una actividad/deporte pero renuncia a su propio acuerdo, no será elegible para recibir un reembolso de la cuota de actividad/atletismo. También, él/ella no se les permitirá comenzar a practicar o serán condicionados antes de la temporada para otra actividad/deportes antes del final de la competencia en la actividad/deporte que fue dejado, a menos que el entrenador principal (de la actividad/deporte que fue dejado), firme una forma de liberación y el entrenador principal del nuevo deporte/actividad acepte al atleta.
- Todos los viajes patrocinados por el colegio deben ser autorizados a través del despacho y estar en conformidad con el manual de actividades y atletismo. Los estudiantes que participen en viajes patrocinados por el colegio deberán trasladarse en autobuses o furgonetas escolares a todas las actividades extracurriculares, a menos que previamente se hayan hecho acuerdos con el profesor o instructor. Los padres o tutores que asistan a competiciones fuera de la ciudad, deberán firmar con el instructor o profesor la autorización de estudiantes atletas para permitirles regresar con su padre, madre o tutor.
- Los estudiantes son sujetos a todas las reglas y reglamentos de la escuela mientras van a, durante y regresan de un viaje patrocinado por la escuela. Solamente los estudiantes o padres de los estudiantes inscritos del Condado Lake pueden ir en un autobús patrocinado por la escuela.
- Todos los estudiantes que vayan en el autobús a y de cualquier actividad o torneo atlético, se espera que sigan las reglas del autobús como esta descrito en el manual del estudiante y por el departamento de transporte. El fallar a obedecer estas reglas, resultará en la pérdida de privilegio de ir en el autobús.
- Cuando salgan de la casa, los estudiantes proveerán su propio transporte a los eventos **en el distrito**.
- Los estudiantes que se les permite manejar a la escuela. Pueden proveer su propio transporte para los sitios de tal práctica si una forma de permiso es firmada por el padre y está en el expediente del entrenador.
- Si es necesario **estar ausente en una práctica**, el estudiante debe **obtener el permiso del patrocinador/entrenador principal** o notificar al entrenador/ patrocinador en ausencia previa a la práctica programada.
- **Los estudiantes deben asistir un día completo para participar en cualquier actividad programada para ese día.** Las excepciones son aceptadas con la **aprobación administrativa** solamente. Un estudiante que está ausente de cualquier clase sin obtener la aprobación previa, no participará en la práctica o concurso en el día que él/ella estén ausente. Los estudiantes que no obtengan la aprobación previa y no participen en la práctica o torneos, resultará en la pérdida de tiempo de juego en el siguiente torneo después de que la violación sea verificada. **Los viernes contarán para cualquier competencia o evento sostenido en un sábado.**
- Los estudiantes suspendidos fuera de la escuela (O. S. S.), o dentro de la escuela (I. S. S.), **no son elegibles** para practicar o participar por la duración de la suspensión y hasta que él/ella hayan cumplido con los requerimientos disciplinarios establecidos por la administración.
- En el evento de que a un estudiante le sea signado una **detención en la tarde como resultado de un problema en el salón de clase, a él/ella no se les permitirá usar la justificación de “Yo tengo práctica o tengo un torneo, así que yo no puedo quedarme”.** LAS RESPONSABILIDADES EN EL SALON DE CLASE ESTAN PRIMERO.

- Los estudiantes deben pasar todas las clases para ser elegibles en todas las actividades o competencias. Las calificaciones son revisadas cada tres semanas al final del semestre. Si el estudiante tiene cualquier “F” en una calificación, se considerará que ellas no son elegibles. El período de descalificación es de tres semanas, a menos que el estudiante solicite exitosamente los resultados de elegibilidad. Los estudiantes que falten a dos o más clases en un semestre, serán descalificados por seis semanas por la regla A de CHSAA.
- Si un estudiante cree que una calificación en el reporte de legibilidad no es preciso, él puede hablar con el maestro **después de escuela** para asegurarse de que la calificación en el programa Power School es precisa. Un estudiante NO PUEDE pedir a un maestro que cambie una calificación para hacerlo elegible por la semana. También, un estudiante no puede entregar sus tareas con retraso al maestro y se espera que el maestro cambie la calificación para hacerlo elegible por la semana. La única razón por la que una calificación puede ser cambiada para hacer a un estudiante elegible para competir, en cualquier semana dada, es si el maestro tuvo un error con la calificación puesta en la computadora.
- El uso de alcohol, tabaco o sustancias controladas es conocido ser un detrimento para el individuo así como para el equipo que él/ella representa. Por lo tanto, una acción disciplinaria será tomada, lo cual puede resultar en sacarlo del equipo, siendo que él/ella eligiera usar cualquiera de las sustancias arriba mencionadas mientras que sean estudiantes en la escuela preparatoria (Esto se define mas claramente en la Sección del Código de Ética y de Conducta).
- Pelear, una mala conducta en la escuela y cualquier violación del manual del estudiante o del código de conducta es en detrimento del individuo y el equipo que él/ella representa. Por lo tanto, una acción disciplinaria será tomada, lo cual puede resultar en sacarlo del equipo (Esto se define mas claramente en la Sección del Código de Ética y de Conducta).
- Previo al comenzar una práctica de cada temporada, se espera de los estudiantes que entreguen todos los formatos, cuotas, seguro y clarifiquen cualquier obligación de temporadas previas antes de que se les permita practicar con el resto del equipo. Los posibles estudiantes no les será permitido practicar o entrenar para un deporte/actividad siguiendo otro deporte/actividad hasta que todo el material emitido sea revisado desde las actividades/deportes previos y todas las cuotas sean pagadas. **Absolutamente, a ningún atleta le será permitido practicar hasta que todos la papelería llena sea regresada al entrenador y con un fólder al departamento de atletismo, sin excepciones**
- A todos los estudiantes se les requiere tener seguro; si ustedes no están asegurados, ustedes pueden comprar el seguro escolar a través de la oficina principal.

PROTEGIENDO SU ELEGIBILIDAD

La asociación de Actividades de las Escuelas Preparatorias del Estado de Colorado (CHSAA), de la cual el Distrito Escolar del Condado Lake es un miembro, es una asociación educativa, voluntaria y sin fines de lucro de las escuelas secundarias y preparatorias establecidas con el propósito de trabajar cooperativamente al adoptar los criterios para supervisar y regular las actividades y torneos intercolegiales. Una de las primeras funciones de las actividades de CHSAA es establecer los criterios de legibilidad que deben ser reunidos por todos los estudiantes para tener el privilegio de representar a su escuela en las actividades intercolegiales. La elegibilidad es un PRIVILEGIO para ser otorgado por la escuela a un estudiante, el cual le permite a ese estudiante a participar en las actividades/atletismo intercolegial. La elegibilidad NO ES UN DERECHO POR LEY DEL ESTUDIANTE. Arreglar precedentes en casos legales que han determinado que la elegibilidad es un privilegio para ser ganado solamente si el estudiante reúne todos los criterios adoptados por la escuela, lo cual le permiten

a la escuela conceder al estudiante tal privilegio. Lo enlistado abajo es alguna información para advertirles con los reglamentos y reglas mayores que deben seguir en orden de proteger su elegibilidad:

a) Usted debe ser un ciudadano escolar respetable. Los ciudadanos escolares respetables son esos estudiantes de quienes la conducta, **tanto fuera o dentro de la escuela**, no refleja descrédito sobre ellos mismos o sobre sus escuelas.

b) Académicas

❖ Usted puede ser inscrito en cursos que ofrecen 3.75 unidades de crédito (esto es, siete cursos mas Estudios Extendidos). Los alumnos del doceavo grado deben ser inscritos en un mínimo de 2.50 unidades de crédito (Esto es equivalente a cinco clases u horas de taller para personas que se gradúan). A los estudiantes DOOR, les son requeridos estar en una buena posición con su maestro.

❖ Usted debe ganar 2.75 unidades de créditos en el semestre que le antecede. Los estudiantes pueden contar arriba de dos unidades de crédito para la escuela de verano al establecer su elegibilidad atlética/actividad para el semestre de otoño. Solo las clases, las cuales son requeridas para la graduación de la escuela local, pueden ser contadas hacia reunir los requerimientos académicos. Los estudiantes DOOR les son requeridos haber ganado 2.5 unidades de crédito en el semestre que le antecede.

❖ No abandonar la clase sin antes informar al director atlético o al consejero para determinar ya sea que le afecte a su elegibilidad.

c) Transfiriendo escuelas:

❖ Si has cambiado de escuela, tú y tus padres deberán leer y completar el Manual para Padres, la Comprensión del Traspaso y el Procedimiento de Elegibilidad de la Asociación de Actividades de las Escuelas Secundarias de Colorado (CHSAA, por sus siglas en inglés). En la oficina principal podrán hallar las copias necesarias. Todo esto deberá ser completado previo a comenzar la práctica o la competencia.

d) Límites de la Participación

❖ Ustedes son elegibles para participar en cualquier deporte por un máximo de ocho semestres consecutivos. Cualquier parte de un juego que se haya jugado durante una temporada cuenta como una participación de temporada.

❖ Su elegibilidad en las actividades de la escuela preparatoria comienzan cuando entran por primera vez al noveno grado y por los ocho semestres que ustedes estén inscritos en la preparatoria. Su octavo semestre debe seguir inmediatamente a su séptimo semestre.

❖ Usted debe entra a la escuela dentro de los primeros once días del semestre para ser elegible.

❖ Si usted alcanza la edad de diecinueve años (19), antes de agosto 1º, usted no será elegible para la competencia intercolegial el próximo año.

e) Criterio de los Premios

- ❖ Usted no puede recibir efectivo, mercancía o certificados de regalos para los participantes en un torneo atlético/académico.
- ❖ Usted puede aceptar premios que sean de naturaleza simbólica, tales como medallas, trofeos, listones, placas, etc. Por participar en una escuela de un programa atlético/académico. Estos premios puedan ser recibidos solamente de su escuela, de una escuela que organice un evento o de CHSAA.
- ❖ Usted puede aceptar premios por participar en competencias académicas/ atléticas patrocinadas solamente si los premios son simbólicos por naturaleza, tales como medallas, trofeos, listones, placas, etc.

f) Competencias No-Escolares

- ❖ Usted no puede participar en ningún evento organizado de la competencia atlética no escolar y su equipo escolar EN EL MISMO DEPORTE durante la misma temporada.
- ❖ Usted puede participar, en un equipo escolar y en un equipo no escolar, en diferentes deportes durante la misma temporada; sin embargo, usted no puede practicar o competir en las competencias atléticas no escolares organizadas. EN EL MISMO DÍA que sea su práctica o competir con su equipo escolar sin la aprobación de la administración escolar.
- ❖ Antes de que se unan en cualquier equipo escolar o entren en cualquier competencia no escolar en que participen atléticas, verifique con su administrador atlético para hacer que ciertos criterios sean reunidos.
- ❖ Usted puede participar en una “audición” o “tratar” para un equipo de una universidad solamente después de que hayan terminado su última temporada de elegibilidad en el deporte por el cual usted desea tratar.
- ❖ El estudiante-atleta que están planeando en competir en atletismo de la universidad debe tener conocimiento de los requerimientos para participación del NCAA. El examen nacional ACT y el mantenimiento del NCAA debe ser terminado previo a la participación en las actividades o atletismo sancionado NCAA. Por favor, contacte a la oficina del Consejero de la Preparatoria para terminar el proceso de calificación NCAA.

g) Clínicas/Campamentos Deportivos

- Usted puede asistir a un campamento deportivo especializado de verano no patrocinado por la escuela el tiempo que usted desee, donde usted no reciba instrucción o entrenamiento o de un personal de entrenamiento miembro de su escuela.
- Usted puede asistir a un campamento atlético especializado fuera de la temporada de deportes escolares durante el año escolar.
- Usted puede asistir a un campamento o clínica donde el personal de entrenamiento escolar instruya o entrene por un período no más largo de dos semanas de duración. RECORDATORIO.- Cualquier pregunta concerniente a la elegibilidad que no sea contestada arriba debe ser traída a la atención de su administrador atlético.

CRÉDITO DE EDUCACION FISICA

Los estudiantes que participen en atletismo, tendrán la oportunidad de ganar arriba de .50 créditos en EF cada semestre o 1 crédito en EF pro año por la participación en deportes. En orden de recibir un crédito, los atletas deben terminar un tronco de entrenamiento por la temporada completa, la cual contorna lo que ellos hacen para entrenar o en una competencia sobre cada día de la temporada. Los estudiantes entregarán el tronco de entrenamiento acompañado de un escrito a doble espacio de dos páginas que diga que aprendieron ellos al participar en el deporte. Este papel debe incluir cosas que ellos acerca del entrenamiento, del deporte mismo y de las lecciones de vida que ellos pueden llevar. El papel y el tronco de entrenamiento serán entregados al director atlético para su aprobación.

CUIDADO DEL EQUIPO

En orden de darle al estudiante un sentido de responsabilidad y una apreciación de su equipo, cada uno será responsable del abuso o la pérdida de éste. **CUALQUIER EQUIPO PERDIDO O ROBADO DEBE SER PAGADOPOR EL ESTUDIANTE EN EL CUAL SU NOMBRE APARECE CUANDO SE SACO. El fallar al hacer eso, resultará en pérdida de privilegios para competir en cualquier otra actividad o deporte hasta que la obligación sea cumplida.**

Las siguientes pautas, si se adhieren, reducirán las oportunidades para la pérdida o robo del equipo.

- 1) No intercambiar o prestar cualquier equipo sacado para ti o para otro compañero del equipo. Si el intercambio es garantizado, aclararlo con la tarjeta para sacar algo ay dejar que el entrenador haga los ajustes necesarios.
- 2) Excepto cuando están en contacto visual, mantenga su locker cerrado y con candado todo el tiempo. Esto incluye cuando usted está bañándose. La escuela y el equipo del personal y sus pertenencias deben ser guardadas con llave todo el tiempo.
- 3) Cualquier pérdida de equipo debe ser reportado inmediatamente al entrenador principal, en vez de esperar hasta el final de la temporada.
- 4) Cualquier equipo de protección que no les quede propiamente o que tenga cualquier parte defectuosa, debe ser reportado a un entrenador inmediatamente. No use el equipo hasta que los ajustes necesarios hayan sido hechos. Esto es para su propia protección.

Es contra los reglamentos de CHSAA vender o rentar cualquier equipo a individuos. Por lo tanto, cualquier equipo que ustedes vean fuera del ambiente escolar no pertenece al(los) individuo(s). Por favor reporte cualquier violación a un entrenador o al administrador atlético. Al hacer eso, ustedes no están solamente ayudando al departamento de atletismo, sino que también el individuo debe pagar por el artículo robado.

CODIGO DE CONDUCTA

El Código de Conducta de Atletismo/Actividades de la Escuela Preparatoria del Condado Lake, establece criterios por los cuales se espera de los estudiantes que son atletas que se conduzcan por sí mismos como representantes de las Escuelas del Condado Lake. Se espera de los padres que platiquen estos reglamentos y las consecuencias con sus hijos atletas para que estén informados y tomen decisiones apropiadas acerca de la conducta que sea hecha.

Es imperativo que los estudiantes y los padres entiendan que el Código de Conducta del Estudiante de las Escuelas del Condado Lake y el Código de Conducta de Atletismo/ Actividades, el cual es escrito específicamente para estudiantes con actividades/atletismo, es contemplado para ser usado simultáneamente con el Código de Conducta del Estudiante de LCS, pero los dos códigos difieren los procedimientos y sustantivamente. Si un estudiante es suspendido por una violación al Código de Conducta del Estudiante de LCS, entonces el estudiante atleta no le será permitido practicar o que participe en concursos durante la suspensión. Si la misma mala conducta también constituye una violación del Código de Conducta de Atletismo de LCHS, entonces el estudiante atleta será penalizado apropiadamente.

El Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS arregla altos criterios porque es el deseo del distrito escolar de ayudar a proteger la salud, seguridad y bienestar de todos los estudiantes y los miembros de la comunidad. El Código de Conducta de Atletismo/Actividades se aplica a **todos** los atletas y miembros de una actividad. Un estudiante que es considerado ser un miembro atleta/de actividad, para propósitos del Código de Conducta de Atletismo/Actividades, una vez que el estudiante es notificado por el entrenador/ patrocinador que el estudiante ha hecho su primer equipo o grupo. Consecuentemente, el estudiante es considerado ser un miembro/atleta por lo que queda de su término de estudios en la escuela preparatoria. Esto también incluye a todos los estudiantes “en temporada” así como a esos estudiantes quienes la temporada ha sido terminada pero que intentan competir en temporadas subsecuentes o deportes. La difícil naturaleza del atletismo y el rigor de la competencia, demandan un alto criterio de conducta en la parte de estudiantes atletas que sea mantenida todo el tiempo. Además, el Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS da a los padres un apoyo en lidiar con los problemas potenciales con su hijo y le da un incentivo al miembro/atleta para lidiar apropiadamente con la presión negativa de algunos compañeros.

El Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS aplica a la conducta que toma lugar **DENTRO O FUERA** de los terrenos escolares. Estas violaciones pueden tomar lugar a **cualquier hora** durante la inscripción del estudiante en la Escuela Preparatoria del Condado Lake, incluyendo después de que la temporada terminó, así como el tiempo de verano. Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS tendrá efecto 24 horas al día los 7 días de la semana en o fuera de la temporada, o dentro o fuera del terreno escolar y en actividades o eventos privados. Cuando las conductas privadas, fuera del campo escolar sean probadas que violen las Reglas del Distrito y/o el Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS, entonces las consecuencias seguirán si es traído a la atención del Director Atlético.

Las consecuencias por violar el Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS, estarán en efecto por torneos de no-liga, liga, distrito, regionales y estatales y campeonatos. Concerniente a las suspensiones de los concursos o prácticas, no cuentan como torneos. Las consecuencias a las violaciones del código de atletismo las llevarán de año escolar a año escolar y tendrá efecto por lo duración de la participación del atleta en la escuela preparatoria. Esto significa que el registro del estudiante de las violaciones al Código de Conducta de Atletismo/Actividades de LCHS le seguirán de un deporte al siguiente, de un año al siguiente.

Reglas con Respecto a Tabaco, Droga y Alcohol en las Actividades/Atletismo

El propósito de las Escuelas del Condado Lake de Actividades/Atletismo con respecto a las reglas de droga y alcohol, es crear una atmósfera positiva, saludable libre de droga y alcohol. El continuar con esta filosofía de bienestar, se espera de los estudiantes participantes que se refrenen de usar o poseer alcohol, tabaco y otras drogas dañinas y/o controladas, incluyendo esteroides. Se espera de los estudiantes que sean líderes dentro de la población estudiantil que eviten ambientes donde el consumo de droga o alcohol está tomando lugar. Cualquier estudiante que esta teniendo dificultad con tomar decisiones concernientes al uso o posesión de drogas controladas, es urgente buscar asistencia del entrenador, director de actividades, administración o consejero. Las Escuelas del Condado Lake están comprometidas para ofrecer recursos par ayudar a los estudiantes que están teniendo dificultad con estos y otras decisiones que afecten sus vidas en la escuela.

A. Distribución, Posesión, Uso de Drogas, Tabaco y Alcohol

Los estudiantes atletas no pueden (sin importar la cantidad), usar, poseer, vender, distribuir o comprar cualquier cantidad de alcohol, tabaco, drogas u otra sustancia o droga parafernalia o estar bajo la influencia de alcohol, drogas u otra sustancia controlada en lugares públicos, en terrenos escolares, en otras escuelas, fiestas o reuniones privadas, o en prácticas, juegos, será considerado en violación a esta expectativa. Los entrenadores, personal escolar, departamento de policía y sheriff, así como otros estudiantes pueden entregar en una queja contra otro estudiante por violar esta expectativa. A cada estudiante le será dado un proceso para determinar la validez de la queja contra ellos. Si un estudiante ha violado esta expectativa, ocurrirá lo siguiente:

1. PRIMERA VIOLACION: Los estudiantes deben:
 - a) REUNIRSE con sus padres, entrenador, director de actividades, consejero y director escolar para platicar acerca de su conducta.
 - b) Encarar la suspensión del juego por al menos el 20% del total del horario de la temporada.
 - c) Continuar con la práctica y asistir a todas las reuniones del equipo y a los eventos a discreción de los entrenadores/ patrocinadores después de servir en cualquier suspensión escolar.
 - d) Reunirse con un designado escolar concerniente al uso/abuso de la sustancia.

Si un estudiante sigue todos los cuatro compromisos, él/ella puede ser reinstalado como miembro del equipo completo y puede participar en los torneos otra vez. Estas consecuencias son intentadas para ayudar a inspirar en los estudiantes un sentido de la responsabilidad personal por sus decisiones, las cuales impactan no solamente a ellas mismas y a sus familias, sino también a los entrenadores y a los compañeros del equipo.

Adicionalmente, el estudiante encarará cualquier consecuencia adicional establecida por la administración de la LCHS por violar el manual del estudiante.

2. SEGUNDA VIOLACION: Los estudiantes que violen la regla de Drogas y Alcohol de Actividades/Atletismo por segunda vez, estos serán suspendidos por lo que queda de la temporada de la Actividad en que él/ella estuviese participando en el tiempo de la conducta y sobre prueba de que el estudiante ha terminado exitosamente una clase de intervención elegida por el director atlético escolar; el estudiante será suspendido del torneo el 50% del horario programado de la siguiente Actividad en la que el estudiante participa por una temporada entera.
3. TERCERA VIOLACION: El estudiante será suspendido de todas las actividades por LCSD en todo el año completo desde la fecha de la infracción, excepto que si es una suspensión de una segunda ofensa que aún está en efecto, entonces la fecha de la suspensión de la tercera ofensa, no comenzara en la fecha de la infracción por en lugar de eso, comenzara en el día después de que la suspensión de la segunda ofensa termine.
4. Si un estudiante viene por su propia cuenta, antes de ser confrontado por un entrenador o un administrador, para indicar que eel/ella rompieron las reglas del entrenamiento y están buscando ayuda con tomar una decisión, el entrenador o administrador tendrá la opción de suspender al estudiante por solo el 10% del horario de la temporada total. **NOTA: Esto solo aplica a la primera ofensa. Se espera del estudiante que platique con los padres, el entrenador, el director de actividades y el director escolar y se espera que hagan un plan y se siga a través de éste para tomar una mejor decisión en el futuro.**

B. PELEAR

Cualquier estudiante que este participando en una pelea, ya sea como testigo o como participante, en los terrenos escolares, lugares públicos, en otras escuelas, durante las horas escolares, en fiestas o reuniones privadas, o en prácticas o en juegos, será considerado como una violación a esta expectativa.

1. PRIMERA VIOLACION: Los estudiantes debe:
 - a. Reunirse con sus padres, entrenador, director de actividades, consejero y director escolar, para platicar acerca de su conducta.

- b. Encarar la suspensión del juego por al menos el 20% del total del horario de la temporada.
- c. Continuar practicando y asistiendo a todas las juntas y eventos con el equipo a discreción de los entrenadores/patrocinadores, después de servir en cualquiera de las suspensiones escolares.
- d. Reunirse con un designado escolar concerniente al manejo de control del enojo.

Si un estudiante sigue todos los cuatro de los compromisos arriba señalados, él/ella pueden ser reinstalados con la membresía completa del equipo y pueden participar en concursos otra vez. Estas consecuencias son intentadas para infundir en los estudiantes un sentido de responsabilidad personal por sus decisiones, las cuales impactan no solamente a ellos mismos y a sus familias, pero también a los entrenadores y compañeros del equipo. Adicionalmente, el estudiante encarará cualquier consecuencia adicional establecida por la administración de la Escuela Preparatoria del Condado Lake, por haber violado el manual del estudiante.

2. **SEGUNDA VIOLACION:** Los estudiantes que violen las reglas respecto a Pelear por segunda vez, serán suspendidos de lo que queda de la temporada de la actividad en que él/ella estuvieron participando en el tiempo en que la conducta y, sobre prueba de que el estudiante ha terminado con éxito una clase de intervención elegida por el director atlético escolar, el estudiante solo será suspendido el 50% del primer torneo programado regularmente de la siguiente actividad en que el estudiante participa o por una temporada completa.
3. **TERCERA VIOLACION:** El estudiante será suspendido de todas las actividades por todo un año completo del LCSO, desde la fecha de la infracción, excepto que si es una suspensión de una segunda ofensa que aún esté en efecto, entonces la fechas de la suspensión de la tercera ofensa no comenzará en la fecha de la infracción, pero en lugar de eso comenzará en el día después de que la suspensión de la segunda ofensa termine.

C. MANUAL DEL ESTUDIANTE O VIOLACIÓN AL CÓDIGO DE CONDUCTA

Cualquier estudiante que viole el Manual del Estudiante o el Código de Conducta del Distrito, el cual resulte en un reporte o suspensión de disciplina, será sujeto a las siguientes medidas disciplinarias:

1. Castigo por la Primera Violación: Si el estudiante acumula **TRES** reportes formales de disciplina y/o una suspensión en una temporada de deportes, el estudiante perderá la elegibilidad para competir por un mínimo de un torneo o actividad, **pero podrá practicar a discreción del entrenador o de los patrocinadores.** La suspensión comenzara con el siguiente evento en que el estudiante hubiera podido participar. Durante el tiempo de la pérdida de legibilidad, el estudiante debe reunir las obligaciones del equipo arregladas por el entrenador/patrocinador.
2. Castigo por la Segunda Violación y Cualquier Otra Violación Subsecuente: Si el estudiante recibe cuatro o mas reportes de disciplina y/o dos suspensiones en una temporada de deportes, perderá la elegibilidad por el resto de la temporada de deportes.

D. OTROS

1. Si una violación ocurra en dos diferentes categorías, la evaluación del castigo será caer en lo mas severo de las dos categorías.
2. La suspensión puede cubrir dos temporadas si es necesario para reunir el castigo. Por ejemplo: si un estudiantes es suspendido de tres de los torneos durante la temporada de Otoño, pero solo si tiene un

torneo que le falte en esa temporada, el atleta no será elegible para competir en los primeros dos torneos de la siguiente temporada en la cuales ellos participan.

3. Todos los estudiantes participantes en las actividades o atletismo patrocinado por la escuela, deben acatarse a las reglas del LCSD y a las leyes federales, estatales y locales. Cualquier infracción a estas reglas arriba descritas, serán investigadas por el Director Atlético o Director Escolar. A los estudiantes se les permite un proceso. Cualquier estudiante encontrando culpable de cualquier infracción, tendrá la habilidad para apelar a la decisión tomada por el Director Escolar o Director Atlético, con la Superintendente dentro de las 72 (setenta y dos) horas de la decisión inicial.

Éstas son solo las pautas mínimas, ya que todos los entrenadores/patrocinadores tienen el derecho para imponer las consecuencias adicionales con sus respectivos programas.

Cuotas de Deportes

La cuota de deportes de la Escuela Preparatoria del Condado Lake, es de \$50.00 para deportes y \$25.00 para los estudiantes de la Escuela Media. Un plan familiar está disponible por \$250.00, en el cual cubre a todos los miembros inmediatos de la familia y es por el año escolar académico (Este plan familiar necesita ser comprado en Septiembre). La cuota de atletismo será cargada por cualquier deporte que juegue un estudiante en todo el año escolar. Diferente del pasado, un estudiante que juegue tres deportes tendrá que pagar la cuota atlética por los tres deportes. La cuota atlética debe ser pagada antes de que comience la práctica. Esto necesita ser pagado en la segunda semana de la práctica. Si un estudiante decide jugar dos deportes en la misma temporada, el costo del segundo deporte será de \$25.00.

PASES DE LOS AFICIONADOS DE DEPORTES

La admisión para cada evento de atletismo en casa es de \$5.00 por adulto mayores de 18 años; \$3.00 para las personas menores de 18 años. Las personas que tienen 60 años o son mayores, pueden entrar a los eventos por \$3.00. Para todos los estudiantes del Condado de Lake y empleados del Distrito, es gratis.

Los pases largos para toda la temporada o todo el año, pueden ser comprados en la Oficina del LCHS, durante la inscripción, o en los eventos deportivos de casa. Los pases son buenos tanto para los eventos de LCHS y LCMS.

Los pases de deportes, son como siguen:

Pase de la Temporada de Otoño - Incluye: fútbol, soccer para jóvenes, volleyball - \$50.00 para adultos (mayores de 18 años), \$40.00 para los estudiantes que no pertenecen al LCSD menores de 18 años. Las personas mayores desde 55 años (Seniors), pueden comprar un pase por \$35.00

Pase de la Temporada de Invierno/Primavera – Incluye basketball para mujeres y hombres, lucha libre, soccer para jovencitas, pista y campo - \$50.00 para adultos (mayores de 18 años), \$40.00 para los estudiantes que no pertenecen al LCSD menores de 18 años. Las personas mayores desde 55 años (Seniors), pueden comprar un pase por \$35.00

Pase Para Todo el Año – Incluye todos los deportes de las temporadas en el Otoño, Invierno y Primavera - \$75.00 para adultos (mayores de 18 años), \$65.00 para los estudiantes que no pertenecen al LCSD menores de 18 años. Las personas mayores desde 55 años (Seniors), pueden comprar un pase por \$60.00

REGLAS DE INTERPRETACION (Preguntas y Respuestas)

1. *¿Qué es lo que se determina por obligación del equipo?*

Las obligaciones del equipo son definidas por escrito ya sea por el director atlético o el entrenador/patrocinador de la actividad (Ej.: Manual de Deportes), para los participantes.

2. *¿Las reglas cubren las vacaciones de verano?*

Si, las reglas incluyen todo el año escolar y los meses de verano. **La Ciudadanía Honorable es una responsabilidad de todo el año.**

3. *¿Cuál es el significado de la frase “Próximo Evento”?*

Seguido de la confirmación de una violación, el estudiante perdería la elegibilidad para participar en el(los) próximo(s) evento(s), lo cual ocurre en una secuencia cronológica consecutiva. El(Los) Torneo(s) no puede(n) ser seleccionado(s) por el estudiante.

4. *¿Qué solución es creada para especificar la pérdida de los eventos como una penalidad a todas las violaciones?*

Sin la pérdida de eventos como una penalidad, un estudiante puede poner a un tiempo una ofensa que ocurrió sobre una temporada abierta, no perdiendo la forma de elegibilidad a cualquier actividad y volver a ganar la elegibilidad para toda la temporada próxima. Bajo la regla propuesta, una violación puede ser sostenida en la próxima temporada y asegurar todas las violaciones que tendrán algo por el castigo. La consecuencia también incluye alguna consejería requerida para ayudar a los estudiantes a entender acerca de sus elecciones y ser mejores en el futuro.

5. *¿Continúa la pérdida de elegibilidad de una temporada a la siguiente?*

La pérdida de elegibilidad continúa a la siguiente temporada en la cual un estudiante participa si el número de torneos en que un estudiante está suspendido por lo que no puede ser terminado para el final de la temporada actual. Por ejemplo: si un estudiante comete una violación durante el último torneo, él/ella pierde la elegibilidad (como por consecuencia de la categoría en que esta envuelta), en la siguiente temporada de participación. Por lo tanto, puede haber una pérdida de torneos en la siguiente temporada con la que continuará de la temporada previa.

6. *¿Qué se necesita para que la reinstalación de la elegibilidad se recupere?*

El estudiante debe terminar la suspensión de la competencia y mostrar prueba por escrito de la reunión de requerimiento de consejería. Toda la consejería debe ser terminada fuera de las horas de instrucción de escuela. El estudiante debe también terminar cualquier otra obligación arreglada por el equipo por el entrenador/patrocinador. El estudiante debe reunirse con el entrenador/patrocinador después de llenar todos los requerimientos para determinar el estado de elegibilidad.

7. *¿Qué actividades están dirigidas por esta regla?*

Cualquier actividad o deporte de LCHS que compete a una competencia intercolegial patrocinada por la Asociación de Actividades de Escuelas Preparatorias de Colorado. Estas actividades incluyen, pero no están limitadas a: todos los deportes, porristas y baile, música (instrumental y vocal), dramatización, oratoria y debate, conocimiento de boliche y NHS. El patrocinador que dirija todas las obras actividades, maneja los manuales Individuales. * Para información adicional, por favor, contacte al Director Atlético *

ADCONDICIONAMIENTO Y PREVENCION DE HERIDAS

El acondicionamiento propio en los deportes, mejorará el poder, la rapidez y la fuerza en el atleta sobre el campo o en el gimnasio. Esto también le ayudará a construir músculos y coyunturas, aumentará la flexibilidad y maximizará la agilidad a través de canalizar el poder aeróbico y anaeróbico. En adición al beneficio de aumenta la actuación, las estadísticas indican que los deportes acondicionan y ayudan a prevenir heridas. El acondicionamiento en todo el año, puede aumentar la actuación atlética considerablemente. El entrenamiento, desafortunadamente, es fácilmente reversible y que es porque este acondicionamiento durante todo el año es tan importante. El entrenamiento, desafortunadamente, es fácilmente reversible y lo es por eso el acondicionamiento anual es tan importante. Las oportunidades son dadas para los atletas en el Distrito Escolar del Condado Lake para estar participando en el acondicionamiento anual. Es fuertemente recomendable que todos los atletas que no participen en un deporte durante fuera de la temporada, estén en un programa de acondicionamiento. Naturalmente, el mejor curso de acción es permanecer participando en un programa competitivo cada una de las tres temporadas, donde el acondicionamiento físico es construido a través del deporte. Todos los atletas desean actuar en lo mejor de su habilidad, ya que a menudo se lastiman un tobillo, o tiene una rodilla mal o se jalan un músculo, y les prevendrá de dar lo mejor que él/ella pueda. Aunque no hay garantía de que estas heridas no ocurran, su frecuencia y seriedad pueden ser reducidas a través de simples medidas tales como una buena conducta durante todo el año, u un conocimiento de los modelos de heridas si ustedes escogen los deportes. Por último, asegúrense de consultar con un entrenador atlético inmediatamente si ocurre una herida.

FORMAS REQUERIDAS

Hay formularios que DEBEN ser rellenados en la inscripción en línea o entregados al despacho o instructor antes de comenzar el entrenamiento. A ningún atleta se le permitirá participar de un deporte a menos que todos los formularios solicitados y un examen físico hayan sido completados y sean enviados de regreso , y que la cuota de atletismo haya sido pagada. Toda la documentación será archivada por el departamento de atletismo.