



Queridos Atletas Surgeons:

¡Me gustaría darle la bienvenida a nuestro próximo año 2019-2020 de atletismo en Health Sciences High & Middle College! En HSHMC, nos enorgullecemos de mantener a nuestros estudiantes y atletas en altas expectativas; con la creencia de que, cuando se tiene altas expectativas, nuestros estudiantes y atletas se desempeñarán, y lo harán, en un nivel más alto tanto atlético como académicamente. ¡Le animamos a involucrar a su hijo! Los estudios muestran una y otra vez, que cuando los estudiantes participan en actividades después de la escuela tienen menos probabilidades de participar en actividades malsanas, se desempeñan mejor académicamente y hay más actividad en su rutina diaria. Se ha encontrado que los estudiantes que participan en actividades después de la escuela obtienen confianza, orgullo en la escuela y una conexión con la comunidad en general. ¡Nuestro programa atlético es una gran oportunidad para que los estudiantes experimenten los muchos beneficios de ser un estudiante involucrado!

Health Sciences High & Middle College es miembro de la Sección CIF de San Diego y de la Conferencia Frontier. La Conferencia Frontier consta de 21 escuelas secundarias públicas, autónomas y privadas de todo el Condado de San Diego. Actualmente, HSHMC ofrece oportunidades para que los estudiantes participen en los siguientes deportes:

Temporada de Otoño (Agosto-Nov)

Varsity/JV Voleibol Femenino
El Cross Femenino/Masculino
Fútbol Americano de Bandera Femenino y Masculino

Temporada de Invierno (Nov-Feb)

Fútbol Femenino/Masculino
Baloncesto Femenino/Masculino

Temporada de primavera (Feb-June)

Varsity Voleibol Masculino
Pista Y Campo Femenino/Masculino

Las instrucciones completas sobre el proceso de autorización se encuentran al [reverso de esta carta](#). Los pasos siguientes son clave para unirse a un equipo atlético en HSHMC:

1. Complete el formulario físico de deportes de HSHMC, firmado por un médico Y el padre/tutor. Puede bajar una copia del formulario físico en el sitio web www.athleticclearance.com o de la página de deportes del sitio web de HSHMC (www.hshmc.org/highschool/sports).
2. Complete el proceso de autorización en línea (instrucciones atras). Por favor, seleccione el PRIMER deporte en el que desea unirse.
3. Los atletas deben completar el proceso de autorización en línea dentro de las fechas que se detallan para cada temporada de deportes al final de esta carta. **A LOS ATLETAS NO SE LE PERMITE PARTICIPAR EN NINGUNA PRÁCTICA O JUEGO SI NO CUMPLEN CON LA FECHA DE ENTREGA.**
4. Los atletas deben mantener un promedio de calificaciones de 2.0 por CIF y eliminado todos los Incompletos **al comienzo de su temporada**. Alumnos con un incompleto durante la temporada **deben desarrollar un plan de recuperación de grado con su entrenador y el maestro cuya clase tienen un Incompleto para poder practicar o competir**. Si un atleta lleva un Incompleto después de 10 semanas, no podrá participar en ninguna actividad relacionada con el deporte.

Por favor, no dude en comunicarse conmigo si tiene alguna pregunta. ¡Espero una gran temporada de atletismo en HSHMC!

Randee Matuk

Directora de Fitness / Directora Atlético

619-528-9070

rmatuk@hshmc.org

Deportes HSHMC 2019-20

Instrucciones para completar el formulario de autorización en línea

El sitio web para obtener la autorización es www.athleticclearance.com:

1. Haga clic en CA (California).
2. Mire el video tutorial corto a la derecha.
3. Un padre/tutor debe crear una cuenta con una dirección de correo electrónico y una contraseña válida. Haga clic en "Register" para crear la cuenta. **Recuerde su contraseña.**
4. Una vez registrado, inicie sesión con su correo electrónico y contraseña.
5. Haga clic en "Start Clearance Here" para comenzar.
6. Seleccione el año escolar actual (2019-2020), la escuela (Health Sciences High) y el **PRIMER deporte que jugará.**
7. Complete todos los campos requeridos para información de estudiantes, educación, historial médico y consentimientos firmados.
8. Suba la forma física del deporte firmada por su doctor donde lo indica. Solo se pueden utilizar las formas físicas deportivas de HSHMC. Se puede descargar una copia del formulario en www.athleticclearance.com o en la página de deportes del sitio web de HSHMC (www.hshmc.org/highschool/sports).
9. Una vez que haya completado los formularios de autorización de deportes en el sitio web, debe **imprimir el mensaje de confirmación.** Usted y un padre/ tutor deben firmar este formulario. El formulario debe ser entregado a la Directora Atletica, Sra. Matuk, antes de las pruebas/primer práctica. ¡Sin este formulario y su examen físico actual, no podrá participar en ninguna práctica o juego!
10. Cuando el proceso de autorización en línea se haya completado con éxito, se enviará una notificación por correo electrónico a la dirección de correo electrónico proporcionada.



Si por alguna razón no puede completar la autorización en línea, comuníquese con la Sra. Matuk personalmente, por teléfono o correo electrónico para obtener una copia física del paquete de autorización.

| Fechas de Deportes de Otoño | Fechas de Deportes de Invierno | Fechas de Deportes de Primavera |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Julio 31 – Fecha de Entrega | Noviembre 4 – Fecha de Entrega | Febrero 3 – Fecha de Entrega |
| Voleibol Femenino - Comienza el 1 de Agosto Coach Tuan Tran - teacherprodigy@yahoo.com Coach Cody O'Connell - coconnell@hshmc.org Coach Cynthia Ramirez - qramirez@hshmc.org El Cross Femenino/Masculino- Comienza el 5 de Agosto Coach Brian Kennedy - bkennedy@hshmc.org Coach Stephany Velazquez - svelazquez@hshmc.org Fútbol Americano de Bandera- Comienza el 20 de Agosto Coach Jonathon Walker - jwalker@hshmc.org Coach Thomas Tutogi - ttutogi@hshmc.org | Baloncesto Masculino - Comienza el 12 de Noviembre Coach Tyler Servis - tservis@hshmc.org Baloncesto Femenino - Comienza el 12 de Noviembre Coach Stephany Velazquez - svelazquez@hshmc.org Fútbol Masculino - Comienza el 12 de Noviembre Coach Uriel Cortez - ucortez@hshmc.org Coach Bryan Dale - bdale@hshmc.org Fútbol Femenino- Comienza el 12 de Noviembre Coach Yamily Sanchez - ysanchez@hshmc.org | Voleibol Masculino - Comienza el 10 de Febrero Pista y Campo - Comienza el 10 de Febrero Coach Jeff Bonine - jboline@hshmc.org Coach Brian Kennedy - bkennedy@hshmc.org |