




**UNITY IS
STRENGTH**
SAN MATEO BEARCATS

*Bienvenidos
Clase de 2030*



Agenda de información deportiva

- Filosofía del programa deportivo
- Programas
- Instalaciones
- Athletic Boosters: cómo participar
- Entrenador deportivo
- Información sobre las temporadas
- Proceso de autorización médica
- Información sobre los requisitos de elegibilidad
- Contacto de entrenadores de otoño
- Fechas importantes
- Preguntas y respuestas



DEPORTES DE SAN MATEO HIGH SCHOOL

San Mateo High considera que los deportes son una parte fundamental de la experiencia educativa. La misión del departamento de deportes de San Mateo High School es brindar a los alumnos deportistas una experiencia positiva en nuestros programas deportivos, demostrando integridad, trabajo en equipo, compromiso y esfuerzo de campeonato.

El departamento de deportes de San Mateo busca formar equipos competitivos que motiven a los alumnos deportistas a demostrar un esfuerzo por ganar, un espíritu deportivo y respeto hacia todos.



DEPORTES DE OTOÑO

- Waterpolo masculino
- Carreras a campo traviesa
- Fútbol americano
- Golf femenino
- Fútbol bandera femenino
- Vóleibol femenino*
- Tenis femenino
- Waterpolo femenino
- Porrista de línea de banda



DEPORTES DE INVIERNO

- Básquetbol masculino*
- Fútbol masculino*
- Básquetbol femenino
- Fútbol femenino
- Porrista de línea de banda
- Lucha libre



DEPORTES DE PRIMAVERA

- Bádminton
- Béisbol
- Golf masculino
- Natación masculina
- Tenis masculino
- Vóleibol masculino
- Natación femenina
- Sóftbol
- Atletismo



Instalaciones



SMHS Athletic Boosters



Grupo de padres voluntarios

- **Presidenta:** Shari Countryman
- **Vicepresidenta:** Lisa Salles
- **Tesorera:** Joy Maxie
- **Secretaria:** Tessa Walters
- **Concesiones:** Oreett Lichaa
- **Coordinadora de pase familiar:** Kathleen Patel
- **Enlace con los equipos:** vacante
- **Coordinador de participación:** Mike Morgenstern
- **Coordinador de la mercancía:** Tony Giacomazzi
- **Historiador deportivo:** Rob Bertolina
- **Director deportivo:** Jeff Scheller
- **Directora:** Yvonne Shiu

Nos reunimos el primer jueves de cada mes (en línea y presencial)



• Miembros en general

Ortal Sharlin, Lori Lu, Diana Brown, Alex Oddo, Michael Cormier, Glenn Okimura, Emily Brandt, Yvette Morales, Deb Kelly

Misión

Recaudamos fondos para apoyar a todo el departamento de deportes de SMHS, a sus equipos y a sus entrenadores.



- **Cubrir las deficiencias del presupuesto** entre el presupuesto deportivo del distrito y las necesidades de más de 550 alumnos deportistas
- **Apoyar:** 26 deportes de SMHS / 43 equipos
- **Promover la participación y la competencia** (confianza, autoestima, espíritu deportivo, cooperación)



Cómo recaudamos fondos

**Venta de concesiones
y mercancía**

**El
muro de donantes**

**Donaciones por
participación**

**Patrocinios
empresariales**

Eventos especiales



¡Deje su huella en el muro!



Niveles de reconocimiento de donantes

- Fanático Bearcat
- Compañero de equipo Bearcat
- Entrenador Bearcat
- Campeón Bearcat
- Leyenda Bearcat



Fecha límite para el muro inaugural: 1 de septiembre de 2026

- Huella individual o placa grupal
- Se aceptan donaciones empresariales equivalentes

Ejemplos de asignación de fondos

23 Estipendios para entrenadores auxiliares y desarrollo profesional de entrenadores

- Vóleibol
- Fútbol americano
- Básquetbol
- Fútbol
- Atletismo
- Tenis
- Bádminton
- Béisbol
- Waterpolo

Tarifas de torneo

- Vóleibol
- Básquetbol
- Lucha libre
- Atletismo

Tecnología

- ¡Nuevo sitio web y aplicación!
- Hudl
- [Athletic.net](https://athletic.net)
- XC Stats

Equipo

- Bolsos de sóftbol
- Cámara de zona de anotación
- Máquina de lanzamiento de béisbol
- Máquina de disparo de básquetbol
- Desfibrilador externo automático (DEA)

Premios e instalaciones

- Arco inflable para la noche para alumnos de último año
- Placas de jugador más valioso (MVP)
- Tableros de récords
- Cobertizo (Tuff shed)
- Carro de golf



Boys		Track & Field		Girls	
ADAM SPICER	5:05	21.5	50M	MI HANCOCK	1:04
ADAM SPICER	5:05	21.5	100M	MI HANCOCK	2:15
ADAM SPICER	5:05	21.5	200M	MI HANCOCK	4:35
ADAM SPICER	5:05	21.5	400M	MI HANCOCK	9:55
ADAM SPICER	5:05	21.5	800M	MI HANCOCK	20:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	1600M	MI HANCOCK	41:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	3200M	MI HANCOCK	82:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	6400M	MI HANCOCK	163:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	12800M	MI HANCOCK	325:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	25600M	MI HANCOCK	645:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	51200M	MI HANCOCK	1285:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	102400M	MI HANCOCK	2565:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	204800M	MI HANCOCK	5125:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	409600M	MI HANCOCK	10245:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	819200M	MI HANCOCK	20485:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	1638400M	MI HANCOCK	40965:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	3276800M	MI HANCOCK	81925:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	6553600M	MI HANCOCK	163845:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	13107200M	MI HANCOCK	327685:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	26214400M	MI HANCOCK	655365:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	52428800M	MI HANCOCK	1310725:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	104857600M	MI HANCOCK	2621445:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	209715200M	MI HANCOCK	5242885:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	419430400M	MI HANCOCK	10485765:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	838860800M	MI HANCOCK	20971525:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	1677721600M	MI HANCOCK	41943045:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	3355443200M	MI HANCOCK	83886085:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	6710886400M	MI HANCOCK	167772165:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	13421772800M	MI HANCOCK	335544325:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	26843545600M	MI HANCOCK	671088645:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	53687091200M	MI HANCOCK	1342177265:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	107374182400M	MI HANCOCK	2684354565:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	214748364800M	MI HANCOCK	5368709125:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	429496729600M	MI HANCOCK	10737418265:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	858993459200M	MI HANCOCK	21474836465:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	1717986918400M	MI HANCOCK	42949672965:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	3435973836800M	MI HANCOCK	85899345925:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	6871947673600M	MI HANCOCK	171798691865:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	13743895347200M	MI HANCOCK	343597383665:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	27487790694400M	MI HANCOCK	687194767365:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	54975581388800M	MI HANCOCK	137438953465:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	109951162777600M	MI HANCOCK	2748779069465:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	219902325555200M	MI HANCOCK	5497558138865:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	439804651110400M	MI HANCOCK	10995116277765:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	879609302220800M	MI HANCOCK	21990232555525:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	1759218604441600M	MI HANCOCK	43980465111045:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	3518437208883200M	MI HANCOCK	87960930222085:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	7036874417766400M	MI HANCOCK	175921860444165:05
ADAM SPICER	5:05	21.5	14073748835532800M	MI HANCOCK	351843720888325:05
ADAM					



Visite nuestro sitio web, descargue nuestra aplicación

¡Disponible aquí!

- Cómo donar / pases familiares
- Recaudación de fondos / eventos especiales
- Tienda de mercancía en línea
- Salón de la Fama
- Información de contacto / cómo ofrecerse como voluntario



**San Mateo High School
Athletic Boosters**

What We Do Donate Donor Wall Fundraiser Family Pass Shop Hall of Fame SMHS Athletics Site Contact Us

The Place for SMHS Bearcat Athletic Gear

Your purchase helps support our student-athletes!

Click image to shop. Multiple styles, colors, and sizes available in each category.



Hoodies



T-Shirts



Hats



Other Gear

Información del departamento de deportes

Yari Vasquez, MS, ATC

Entrenadora deportiva (2.º año en SMHS)



- Horario habitual: de lunes a viernes de 11 a. m. a 7 p. m. (los horarios pueden variar)
- En cada competencia de local (jornadas escolares)
- El horario y la ubicación se indican en la puerta de la sala de entrenamiento deportivo G101 (Complejo de entrenamiento deportivo)
- Correo electrónico: yvasquez@smuhsd.org Teléfono de la oficina: 650-558-2326



Servicios de entrenamiento deportivo



- Acceso en el campus para prácticas y competiciones durante el año escolar
- Atención preventiva
- Atención de emergencia
- Evaluación clínica
- Intervención y tratamiento terapéutico
- Rehabilitación de lesiones
- Orientación para volver a jugar
- Derivaciones médicas

Afiliados de medicina deportiva



Stanford
Children's Health



University of California
San Francisco

Entrenadores deportivos y
especialistas en medicina
deportiva

Derivaciones

Burlingame; RWC/SF



Dr. Paul Abeyta

Cirujano ortopédico y especialista
en medicina deportiva

PAMF: Sutter Health,
Mills-Peninsula: Burlingame



Dr. James Kang

Médico de cabecera y especialista en
medicina deportiva

Kaiser, San Mateo y Redwood City

Recordatorios



- Consultas médicas
 - Si el alumno deportista ve al médico, necesita una nota con autorización para jugar (e idealmente, el diagnóstico y las restricciones)
- Conmociones cerebrales
 - **En total, se necesitan tres datos en las notas del médico para el regreso al deporte:**
 - **1: diagnóstico de la conmoción cerebral,**
 - **2: autorización para avanzar en el protocolo para volver a jugar, y**
 - **3: autorización para volver al contacto y al juego.**
 - Volver a jugar (RTP): no antes de 7 días después del diagnóstico de conmoción cerebral realizado por el médico

Descripción general de los deportes

- Órganos rectores
- Área académica
- Nivel de competencia
- Autorización médica*



Órganos que rigen el deporte



San Mateo Union
High School District (SMUHSD)



Liga Atlética de la Península
(PAL)



Sección de la Costa Central
(CCS)



Federación Interescolástica de
California (CIF)

SER UN ALUMNO DEPORTISTA

- Debe mantener un promedio general de calificaciones de 2.0
- Debe aprobar 4 clases
- No puede tener más de una F en su informe de progreso
- El período de calificación es cada 6 semanas
- **Los alumnos de primer año entrantes tienen "borrón y cuenta nueva" las primeras 6 semanas**
- Se recomienda que un atleta tenga 6 clases para limitar tiempo de clase perdido.



NIVEL DE COMPETENCIA

OBJETIVOS DEL EQUIPO DE PRIMER AÑO*:

- ☐ Introducir a los atletas y sus familias al deporte de la escuela secundaria
- ☐ Aprender la relación entre el logro académico y la elegibilidad para los deportes
- ☐ Brindar a la mayor cantidad posible de alumnos la oportunidad de practicar deportes
- ☐ Desarrollo de jugadores de los equipos universitario junior y universitario
- ☐ Animar a los alumnos a probar otros deportes



NIVEL DE COMPETENCIA

OBJETIVOS DEL EQUIPO UNIVERSITARIO JUNIOR:

- ☐ Mayor logro académico
- ☐ Estar preparados para contribuir al nivel universitario
- ☐ Ayudar en el proceso de presentar los deportes de los Bearcats a los alumnos de primer año entrantes
- ☐ Construir una tradición ganadora



NIVEL DE COMPETENCIA, CONTINUACIÓN

OBJETIVOS DEL EQUIPO UNIVERSITARIO:

- ☐ Mayor logro académico
- ☐ Ser un ejemplo para los aspirantes a jugadores universitarios y para todo el cuerpo estudiantil
- ☐ Formar un equipo comprometido con el entrenamiento durante todo el año
- ☐ Motivación continua para practicar múltiples deportes
- ☐ Brindar una evaluación realista y la oportunidad de continuar practicando deporte después de la escuela secundaria
- ☐ Clasificar para la competencia de la división de la Liga Atlética de la Península
- ☐ Esforzarse por llegar a los playoffs de la Sección de la Costa Central
- ☐ Continuar construyendo una tradición ganadora como programa deportivo



AUTORIZACIÓN DE DEPORTES

- Crear una cuenta en SportsNet utilizando el número de identificación del alumno
- Completar el paquete de deportes en línea (1 de mayo de 2026; **asegúrese de seleccionar el año 2026-2027**)
- Asistente de atención médica: Shana Scatena
 - Correo electrónico: sscatena@smuhdsd.org
 - Ubicación: Oficina de salud de SMHS A116
 - Teléfono de la oficina de salud: 650-558-2322



Normas de la CIF sobre los exámenes físicos

- Obligatorio una vez al año*
- Debe incluir: Fecha del examen, firma y sello del médico en el certificado médico/formulario físico
- SE DEBE PRESENTAR ANTES DE LAS PRUEBAS (o, si participa en las sesiones de verano, antes del verano)

This form is due by the first day of school.

SAN MATEO UNION HIGH SCHOOL DISTRICT

MEDICAL EXAMINER'S STATEMENT ON HEALTH AND ACTIVITY STATUS

Student's Name: Last _____ First _____ Middle _____ Date of Birth: _____

School _____ Grade (Circle) 9 10 11 12

DATE OF EXAMINATION: _____ **DATE HERE**

NOTE: Date of examination indicates beginning of 12-month eligibility for competitive athletics.

HT _____ WT _____ Blood Pressure _____

Visual acuity: without correction R _____ L _____
with correction R _____ L _____

Hearing loss: No _____ Yes _____

IMMUNIZATIONS (Give month and year)

Polio					
DTP/DTaP					
MMR			Td	Tdap	
Hep B					
Hep A			Varicella		
HPV				MCV	

Date of last TB test _____
Result of test _____
History of BCG? _____
Follow-up indicated _____
Date and result of chest x-ray _____

COMMENTS: _____

Please answer the following questions:

- Is there a defect of vision, hearing, or speech for which the school should compensate by proper seating or other actions? Yes ☐ No ☐
If yes, please specify recommendations _____
- Are there previous operations, injuries, or illnesses of which the school should be aware? Yes ☐ No ☐
If yes, please specify _____
- Is there a physical defect which limits participation in: Classroom activities? Yes ☐ No ☐
Physical Education? Yes ☐ No ☐
Competitive athletics? Yes ☐ No ☐
If yes, please specify limitation and recommendation for alternative activity _____
- Is this student subject to a condition which may result in a classroom emergency (Epilepsy, fainting, diabetes, severe asthma, allergy, hypersensitivity to bee or other insect venom? Yes ☐ No ☐
If yes, please specify _____
- Is there an emotional mental or physical condition for which this student should remain under periodic medical observation? Yes ☐ No ☐
If yes, please specify _____
- Is this student currently (or routinely) on medication? Yes ☐ No ☐
If yes, name of medication and dosage _____

7. Please complete the Authorization for Medication(s) During School Hours (on reverse side) for ANY medication the student may require during the school day.

Not Valid Unless Signed, Stamped & Dated

Signature of Physician or Health Care Provider _____ Name: _____
PLEASE STAMP/AFFIX NAME, ADDRESS, AND ADDRESS: _____
CONTACT INFORMATION OF PHYSICIAN/HEALTH CARE PROVIDER _____ Phone: _____

Form 147-E Rev. 4/22 AH OVER



Proceso de autorización: SportsNet



DISTRICT

SCHOOLS ▾



**SAN MATEO
HIGH SCHOOL**

Once a Bearcat, Always a Bearcat!

[Quick Links ▾](#) [SMUHSD Board Meetings](#) [School Year Calendar](#)

ENROLLMENT



[Our School](#)

[Students](#)

[Families](#)

[Academics](#)

[Programs](#)

[Counseling](#)

[Athletics](#)

[Calendar](#)

Fall 2024 Career Exploration Series: Prepare Yourself for a Successful Future

The San Mateo High School College and Career Center invites you to attend the Fall 2024 Career Exploration Series starting September 25!





THE OFFICIAL SITE OF
SAN MATEO HIGH SCHOOL ATHLETICS

[ABOUT](#) [SPORTS](#) [NEWS](#) [TICKETS](#) [BROADCAST](#) [STUDENTS/PARENTS](#) [HALL OF FAME](#) [SHOP](#) [MORE](#) 





THE OFFICIAL SITE OF
SAN MATEO HIGH SCHOOL ATHLETICS

[ABOUT](#) [SPORTS](#) [NEWS](#) [TICKETS](#) [BROADCASTS](#) [STUDENTS/PARENTS](#) [HALL OF FAME](#) [SHOP](#) [MORE ▾](#)

ATHLETIC CLEARANCE

ATHLETIC BOOSTERS

ATHLETICS DONOR WALL

ATHLETICS FUNDING & EXAMPLES

EVENTS

FAMILY PASSES

FORMS



[Athletic Clearance](#)

[Coach Clearance
Requirements](#)

[Concussion Protocol](#)

[Contact Athletic Directors
and Athletic Trainers](#)

[Student Accident Report](#)

[10th Grade PE Study Hall
Program](#)

[Cardio Health](#)

**Business and
Operations**



Capital Facilities



Communications

**Curriculum and
Assessment**



Fiscal Services

Human Resources



Maintenance and



Requirements for Participation in SMUHSD Athletics

[Spanish](#)

All Athletic Packets from the 2023-2024 school year expired on May 30, 2024!

Parents/guardians can complete the Athletic Packet for all 2024-2025 sports seasons (summer 2024, fall, winter, spring) by going to your school's SportsNet site listed below.

First-time users will need to create an account (you must have your student's Identification Number to create an account; incoming students will receive their Student Identification Numbers from the District Office in their Data Confirmation Letter). Returning users should enter their previously selected username (email) and password to log-in. Each student can only have one account. After the packet is completed and submitted, a confirmation email will be sent from SportsNet.

- [Aragon High School Sportsnet](#)
- [Burlingame High School Sportsnet](#)
- [Capuchino High School Sportsnet](#)
- [Hillsdale High School Sportsnet](#)
- [Mills High School Sportsnet](#)
- [San Mateo High School Sportsnet](#)

1. Parent/guardian must complete online athletic clearance forms on SportsNet.

Sportsnet Websites by School

[Aragon](#)

[Burlingame](#)

[Capuchino](#)

[Hillsdale](#)

[Mills](#)

[San Mateo](#)

 **Sportsnet Instructions for
First Time Users**

 **Physical Form 147 E**

[Clearance Forms in PDF](#)

San Mateo High School



CREATE AN ACCOUNT

Important: You must be a PARENT/GUARDIAN, not a student, to create an account on this system.

Please carefully read our [Terms and Conditions](#) and [Privacy Policy](#) prior to creating an account.

Your password must contain:

- a minimum of 8 characters
- at least one uppercase letter (A-Z)
- at least one lowercase letter (a-z)
- at least one digit (0-9)

Your Legal Name

Your First Name*

Your Last Name*

Username

Email Address*

¿CUÁNDO COMENZAMOS?

La fecha de inicio de las sesiones de verano suele ser la primera semana de junio o cuando el alumno se gradúa de la escuela media (opcional):

- Fútbol americano: lunes a viernes de 5:00 p. m. a 7:30 p. m. (campo de fútbol)
- Fútbol bandera: martes, miércoles y jueves de 6:00 p.m. a 7:30 p. m. (campo de fútbol)
- Básquetbol masculino: miércoles a viernes de 1:00 p. m. a 4:00 p. m. (ATC)
- Básquetbol femenino: lunes a jueves de 4:00 p. m. a 6:00 p. m. (ATC)
- Vóleybol femenino: martes, jueves y viernes de 11:00 a. m. a 1:00 p. m. (gimnasio pequeño y ATC)
- Waterpolo masculino: martes y jueves de 4:30 p. m. a 6:00 p. m. (piscina SMHS)



FECHAS DE PRUEBAS: Otoño

- Carreras a campo traviesa: primera semana de clases
- Fútbol americano: 4 de agosto (**prácticas de verano**)*
- Golf: primera semana de clases
- Tenis: primera semana de clases
- Waterpolo masculino: 7 de agosto (actividades de verano)
- Waterpolo femenino: Primera semana de clases
- Vóleibol: 7 de agosto (actividades de verano)



ENTRENADORES DE OTOÑO

Fútbol americano: Jeff Scheller, jscheller@smuhsd.org

Fútbol bandera: David Williams, williamsd62@gmail.com

Golf: Joe Dito, coachjoe@deetoe.com

Waterpolo masculino: Tom Liebl, tliebl@gmail.com

Waterpolo femenino: Kathy Parodi, kparodi@smuhsd.org

Tenis femenino: Charlene Wo, tenniscoachhs@gmail.com

Vóleibol: Lucky Makropoulos, hello@coachlucky.com

Carreras a campo traviesa: Tracey Freyre, tfreyre@smuhsd.org



FECHAS DE PRUEBAS: Invierno

Por lo general, las fechas de pruebas de invierno se anuncian durante la jornada escolar. Los deportes de invierno pueden comenzar en noviembre

Básquetbol (actividades de verano, gimnasio abierto/acondicionamiento durante el otoño)

Fútbol

Lucha libre



FECHAS DE PRUEBAS: Primavera

Por lo general, las fechas de pruebas de primavera se anuncian durante la jornada escolar. Los deportes de primavera pueden comenzar en enero

Bádminton

Natación

Béisbol

Vóleibol masculino

Golf masculino

Atletismo

Tenis masculino

Sóftbol



Expectativas de las prácticas

Durante la temporada, las prácticas son obligatorias. Por lo general, 5 días a la semana, incluidas competencias. Algunos deportes, 6 días a la semana.

*El autobús escolar adicional a Foster City sale a las 6:30 p. m. todos los días.

Fuera de temporada, los entrenamientos y las prácticas son opcionales para mejorar y desarrollar habilidades. No todos los deportes lo ofrecen.



Posibles temas

- ¿Existen equipos sin eliminaciones?

No solemos usar ese término, sin embargo, hay algunos equipos que tienden a aceptar a todos los que se presentan en las pruebas. Carreras a campo traviesa, fútbol americano (seguridad) y atletismo. Hay algunos equipos que limitan sus listas por diversos motivos.

- ¿Qué equipos tienen equipos de primer año?

Básquetbol masculino, vóleibol femenino... siempre buscamos más. Depende de las pruebas

- ¿Cuál es el compromiso de tiempo?

Todos los días, después de la escuela, 5 días a la semana; algunos deportes, 6 días a la semana.



Posibles temas

➤ ¿Se puede practicar algún deporte fuera de la escuela (club, academia)?

¿El mismo deporte durante la temporada? No. Va en contra de las normas de la CCS.

¿Fuera de temporada? Sí. ¿Misma temporada, otro deporte? Sí

➤ ¿Cuáles son las consecuencias de faltar a las prácticas por otros deportes o la escuela?

Es fundamental que los alumnos deportistas se comprometan con las prácticas, los partidos y el equipo de la escuela secundaria. El departamento de deportes apoya las reglas de cada entrenador. El departamento de deportes no apoya faltar a las prácticas o competencias de la escuela secundaria para asistir a un evento de un club.



Posibles temas

- ¿Se pueden practicar dos deportes en una misma temporada en San Mateo?
 - ***No. La Liga Atlética de la Península no permite practicar dos deportes en una misma temporada.***



Lista de tareas:

Inscríbase aquí: Formulario de inscripción para alumnos de primer año entrantes

Formularios de autorización médica: [San Mateo SportsNet](#)

Programe un examen físico con el médico. Si no puede realizarse un examen físico en persona, programe una reunión virtual y solicite una extensión.

Hay centros sin cita previa (Carbon Health - Hillsdale Mall).

Comuníquese con los entrenadores sobre las prácticas de verano (si corresponde).

¡¡¡Prepárese para unirse a la Familia Bearcat!!!



Prácticas de verano (del 8 de junio al 24 de julio)

No son obligatorias, pero se recomiendan si no hay otros compromisos. Desarrollo de habilidades, unión del equipo y conocer la escuela antes de que comiencen las clases.

Las prácticas de verano pueden comenzar el 8 de junio o después de la graduación de la escuela media, lo que ocurra último.

Cronograma de prácticas (sujeto a cambios)

Fútbol americano: lunes a viernes de 5:00 p. m. a 7:30 p. m.

Fútbol bandera: martes, miércoles y jueves de 6:00 p.m. a 7:30 p. m.

Vóleibol: martes y jueves de 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

Básquetbol femenino: lunes a jueves de 4:00 p. m. a 6:00 p. m.

Básquetbol masculino: miércoles a viernes de 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Waterpolo masculino: martes y jueves de 4:30 p. m. a 6:00 p. m.



ENTRENADORES DE OTOÑO/PRÁCTICAS DE VERANO

- ❑ Fútbol americano: Jeff Scheller, jscheller@smuhsd.org
- ❑ Fútbol bandera: David Williams, williamsd62@gmail.com
- ❑ Golf: Joe Dito, coachjoe@deetoe.com
- ❑ Waterpolo masculino: Tom Liebl, tliebl@gmail.com
- ❑ Waterpolo femenino: Kathy Parodi, kparodi@smuhsd.org
- ❑ Tenis femenino: Charlene Wing Wo, tenniscoachhs@gmail.com
- ❑ Vóleibol: Lucky Makropoulos, hello@coachlucky.com
- ❑ Carreras a campo traviesa: Tracey Freyre, tfreyre@smuhsd.org
- ❑ Básquetbol masculino: Darick DeLeon,
CoachDarick@gmail.com
- ❑ Básquetbol femenino: Paul Carion, pcref@aol.com



¿Alguna pregunta?



Información adicional y preguntas

<https://sanmateoathletics.org/>

Instagram: @sanmateoathletics

Twitter: @SanMateoHi

Envíe un correo electrónico al director deportivo

Jeff Scheller

jscheller@smuhsd.org

