

Queridos padres/ guardianes de los estudiantes de Educación Física de la escuela de Woodside:

Su hijo/hija competirá en un triatlón a finales de este trimestre en su clase de educación física. Un triatlón consiste en nadar, correr y andar en bicicleta. Nuestro Triatlón Anual de Educación Física de Woodside High School consistirá en nadar 200 yardas, ir en bicicleta 2 millas y correr una milla. En este evento, su estudiante participará en tres diferentes actividades físicas que ejercitan diferentes partes del cuerpo. Un triatlón es una actividad física veloz y vigorosa. Éstas son algunas de las actividades en las cuales su estudiante participa regularmente durante en su clase de educación física, aunque no utilizemos bicicletas. Puesto que este evento cubre diversos tipos de terreno, su estudiante debe prestar mayor atención durante su actuación y necesitará hacer su mejor esfuerzo para tener éxito en esta actividad. Nuestra meta en el departamento de Educación Física es promover un estilo de vida sano y que los estudiantes practiquen todas las actividades que le sean posibles.

Al estudiante le será permitido traer su bicicleta a la escuela el día de la competencia. Por favor tenga en cuenta que la escuela no es responsable por equipo perdido o robado, incluyendo bicicletas. Sin embargo, planeamos tener un lugar seguro para que los estudiantes estacionen sus bicicletas durante el día del evento. Cualquier tipo de bicicleta es permitida en el evento. Todos los ciclistas deben usar cascos.

Si su estudiante no tiene una bicicleta, pueden pedir prestada una a un amigo o alquilar una por un día. Un lugar donde se pueden alquilar es Menlo Velo Bicycles localizado en Menlo Park: <http://menlovelobicycles.com/>. Esta tienda también alquila cascos. Si encontrar montar una bicicleta es un problema, los estudiantes pueden optar por hacer el doble de otra parte de la carrera, por ejemplo: nadar-correr-correr o nadar-nadar-correr. Los estudiantes que no pueden nadar, “caminarán” en el lado bajo de la piscina.

Mientras estemos nadando o corriendo este cuarto, no le lastimaría al estudiante entrenar más para este evento. Una página de Internet donde pueden aprender sobre triatlones y horarios de entrenamientos es <http://www.beginnertriathlete.com/>. Haremos lo que este año a nuestro alcance para preparar a los estudiantes para este evento. Todos los maestros de educación física están entrenados para tratar cualquier emergencia que ocurra. Los padres también son bienvenidos a asistir u observar el día del evento. También necesitaremos padres voluntarios, si usted está interesado en ayudar por favor comuníquese con nosotros.

Su hijo/a tendrá que conseguir dinero para participar en el triatlón por medio de patrocinios. Les pedimos a los estudiantes que traten de conseguir un mínimo de \$30 aunque se agradeciera cualquier cantidad. Todas las donaciones son deducibles de impuestos e irán a apoyar directamente el programa de educación física de Woodside High School. Es posible que el dinero ayude a nuestro programa: actualizando y manteniendo el centro de entrenamiento, agregando nuevas actividades como patinaje, patinaje sobre hielo, y paseos para cursos de cuerda (el cual incluye deslizarse sobre cuerdas). Información sobre patrocinadores se dará directamente al estudiante en su clase regular de educación física.

Los estudiantes deben mostrar prueba de su seguro médico (ver abajo) para poder participar en la prueba de bicicleta durante el triatlón. Si por ahora no tiene seguro médico su estudiante, información de cómo obtenerla está en la parte de atrás de esta forma.

Le doy permiso a mi estudiante para que participe en la parte del ciclismo durante el triatlón en de Woodside High School. **please check**

Le doy permiso a mi estudiante de llevar su bicicleta a la escuela. **please check**

\_\_\_\_\_ : **Firma del padre/guardián**

\_\_\_\_\_ : Nombre del estudiante (letra de molde)

\*\*\*Nosotros tenemos seguro de cobertura médica para nuestra familia el cual cubre \$ 1,500.00 de gastos médicos y \$ 1,500.00 de gastos de hospital.

\_\_\_\_\_  
Nombre de la compañía del seguro

\_\_\_\_\_  
Número de identificación de la póliza

**650-367-9750** Laura Perdikomatis \*43705 [lperdikomatis@seq.org](mailto:lperdikomatis@seq.org) Leslie Pedrin \*43704 [lpedrin@seq.org](mailto:lpedrin@seq.org)

Richard Motylewski \*43700 [rmotylewski@seq.org](mailto:rmotylewski@seq.org) Kevin Tsui [ksui@seq.org](mailto:ksui@seq.org) 40710