



Phoenix Day School for the Deaf Athletics Department

7654 N 19th Ave,
Phoenix, AZ 85021
(480)305-0511

Dear Roadrunner Family,

I love sports....a lot! I think most of us love sports because of the culture that surrounds us. We love to be with our friends and teammates, work out and compete. We also know sports helps us academically, socially and emotionally. Unfortunately 2020 has been a year like no other for our students and student-athletes at PDSD.

Since March, Phoenix Day School for the Deaf has closely followed pandemic trends across the country and specifically here in Arizona. During this ordeal, the AIA developed health and safety guidelines team protocols for practices and games. While we have seen improvement lately, it's still a challenging time and without in-person instruction at PDSD, we cannot begin athletics.

Our school has attempted to remain "cleareyed" about the risk associated with the spread of COVID-19 in connection with opening our schools and athletic programs while allowing our students to get back to academics and competition. We have worked really hard to avoid distance learning and postponing the return to in-person learning and opening up our athletic program. The health and well-being of our student-athletes, coaches, families, member schools and communities is our highest priority.

As many of you know, we must meet specific benchmarks to resume in-person instruction. Once we meet these requirements, we then can begin opening up our school and athletic program. In-person instruction has been postponed now to October 6th. Should we return October 6, the athletic department would open up athletics October 13th.

Yes, PDSD Fall Sports have been cancelled and games have been cancelled but the Athletic Department is hopeful we can get back October 13th with a conditioning program to get our athletes back in routine and ready for the upcoming Winter Season.

In the meantime, we encourage our roadrunner athletes to do the best they can to workout at home when safe and feasible. You don't need expensive or fancy equipment to get a good workout in. In fact, you don't need any equipment. Every athlete can do the following at home: stretch, push-ups, sit-ups, planks, wall-squats, burpees, jumping jacks, running, sprints and agility work are all great workouts that can be done. The most important thing is to get the body moving and so when the time comes when our roadrunner athletes can return to sports, the workouts you did at home will greatly pay off.

If you have any questions or like additional information regarding workouts at home please contact your coach or me directly.

HS Football: David Huber - David.Huber@asdb.az.gov

HS Volleyball: Jasmine Jeter - Jasmine.Jeter@asdb.az.gov

HS Boys Basketball: Lynn Foley - Lynn.foley@asdb.az.gov

HS Girls Basketball: Megan Tellefson - Megan.tellefson@asdb.az.gov

HS Boys Track: George Hughes - George.hughes@asdb.az.gov

HS Girls Track: Martin Blomquist - Martin.blomquist@asdb.az.gov

5-8 Flag Football: Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov

5-8 Volleyball - Nicole Moots - Nicole.moots@asdb.az.gov

5-8 Boys Basketball - Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov
5-8 Girls Soccer - Rene Jantz - Rene.jantz@asdb.az.gov
5-8 Girls Basketball - Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov
5-8 Boys Soccer - Rene Jantz - Rene.jantz@asdb.az.gov

GO ROADRUNNERS!

Sincerely,

Jeff Ploederl
Athletic Director
Phoenix Day School for the Deaf
Jeffrey.Ploederl@asdb.az.gov
602-429-0342



Phoenix Day School for the Deaf Departamento de Atletismo

7654 N 19th Ave,
Phoenix, AZ 85021
(480)305-0511

Estimada Familia Correcaminos,

¡Amo los deportes...mucho! Creo que la mayoría de nosotros amamos los deportes por la cultura que nos rodea. Nos encanta estar con nuestros amigos y compañeros de equipo, hacer ejercicio y competir. También sabemos que el deporte nos ayuda académica, social y emocionalmente. Desafortunadamente 2020 ha sido un año como ningún otro para nuestros alumnos y alumnos-atletas en PDSD.

Desde marzo, Phoenix Day School for the Deaf ha seguido de cerca las tendencias pandémicas en todo el país y específicamente aquí en Arizona. Durante esta experiencia dura, la Asociación Interescolar de Arizona (AIA por sus siglas en inglés) desarrollo protocolos de equipo de pauta de salud y seguridad para los entrenamientos y juegos. Mientras hemos visto mejoramiento últimamente, sigue siendo un momento difícil y sin instrucción en persona en PDSD, no podemos comenzar con el atletismo.

Nuestra escuela ha intentado permanecer "clara" sobre el riesgo asociado con la propagación de COVID-19 en relación con la apertura de nuestras escuelas y programas atléticos al tiempo que permitan que nuestros alumnos regresen a lo académico y la competencia. Hemos trabajado muy duro para evitar el aprendizaje a distancia y posponer el regreso al aprendizaje presencial y la apertura de nuestro programa de atletismo. La salud y bien estar de nuestros alumnos-atletas, entrenadores, familias, escuelas miembro y comunidades es nuestra más alta prioridad.

Como muchos de ustedes saben, debemos cumplir con puntos de referencia específicos para reanudar la instrucción en persona. Una vez que cumplamos con estos requisitos, podremos comenzar abrir nuestra escuela y programa atlético. La instrucción en persona ha sido pospuesta ahora hasta el 6 de octubre. Si volvemos el 6 de octubre, el departamento de atletismo abriría atletismo el 13 de octubre.

Si, los deportes de otoño de PDSD han sido cancelados y los juegos han sido cancelado pero el Departamento de atletismo tiene esperanzas que podamos regresar el 13 de octubre con un programa acondicionador para que nuestros atletas vuelcan a la rutina y estén listos para la próxima Temporada de Invierno.

Mientras tanto, animamos a los atletas correcaminos a hacer lo mejor que puedan para entrenar en casa cuando sea seguro y posible. No necesitas equipos costosos o sofisticado para hacer u buen entrenamiento. De hecho, no necesitas ningún equipo. Todo atleta puede hacer lo siguiente en casa: estirar, lagartijas, abdominales, lagartijas congeladas, sentadillas en la pared, burpees, saltos de tijera, correr, carreras cortas y trabajo de agilidad son todos grandes entrenamientos que se pueden hacer. Lo más importante es hacer que el cuerpo se mueva, así que cuando llegue el momento en el que cuando nuestros atletas correcaminos puedan volver a los deportes, los entrenamientos que hiciste en casa valdrán la pena.

Si usted tiene cualquier pregunta o les gustaría información adicional con respecto a los entrenamientos en casa por favor comuníquese con su entrenador o conmigo directamente.

Futbol Americano de Preparatoria: David Huber - David.Huber@asdb.az.gov
Volibol de Preparatoria: Jasmine Jeter - Jasmine.Jeter@asdb.az.gov

Basquetbol de Chicos de Preparatoria: Lynn Foley - Lynn.foley@asdb.az.gov
Basquetbol de Chicas de Preparatoria: Megan Tellefson - Megan.tellefson@asdb.az.gov
Pista de Chicos de Preparatoria: George Hughes - George.hughes@asdb.az.gov
Pista de Chicas de Preparatoria: Martin Blomquist - Martin.blomquist@asdb.az.gov
Futbol de Banderilla 5-8: Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov
Volibol 5-8 - Nicole Moots - Nicole.moots@asdb.az.gov
Basquetbol de Chicos 5-8- Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov
Soccer de Chicas 5-8 - Rene Jantz - Rene.jantz@asdb.az.gov
Basquetbol de Chicas 5-8 - Michael Gallagher - Michael.gallagher@asdb.az.gov
Soccer de Chicos 5-8- Rene Jantz - Rene.jantz@asdb.az.gov

¡VAMOS CORRECAMINOS!

Atentamente,

Jeff Ploederl
Director de Atletismo
Phoenix Day School for the Deaf
Jeffrey.Ploederl@asdb.az.gov
602-429-0342