DOCENTE DESTACADO

Carlos Miranda Maraboli.
Profesor de Música.

El Profesor Carlos hace clases en los niveles de tercero a séptimo básico y además es profesor guía del 5°B.

Lo que le permite bajar el estrés es asistir 3 a 4 veces por semana al gimnasio y realizar sus rutinas de trabajo de pesas. Dedica tiempo a esta actividad para mantener su salud física y mental.

Carlos es otro ejemplo de que "si queremos... podemos" y no hay excusas para dejar de moverse o realizar una actividad física que nos permita transitar amablemente por la vida, incorporando todos los beneficios que esto conlleva.

2025
EJEMPLAR 4.
JULIO 2025

BOLETÍN DEPORTIVO CACH
60 AÑOS

DATO CIENTIFICO: CREATINA

Por Jorge Ovalle Buzeta
Profesor de Educación Física CACH

La creatina es una de las ayudas ergogénicas (sustancias que buscan mejorar el rendimiento físico y mental) más consumidas por todos los deportistas y con mayor evidencia científica. El consumo de 5 gramos diarios ayuda a aumentar las reservas de fosfocreatina que mejora la producción de energía.

Para las y los jóvenes menores de 18 años, es importante tener en cuenta que su cuerpo todavía está en desarrollo, por lo que antes de usarla, lo mejor es consultar a un especialista en salud. La creatina puede ayudar a aumentar la energía durante entrenamientos intensos, pero no es mágica y debe usarse con responsabilidad. Además, una alimentación equilibrada y un buen descanso son fundamentales para el crecimiento y el rendimiento físico.

Ahora bien, además de los ratificados efectos ergogénicos del considerado «mejor y más completo suplemento deportivo» (según la International Society of Sport Nutrition, ISSN), la ingesta de Creatina también trae consigo otros efectos alternos sobre la salud y es considerada también como un medicamento para cierto tipo de desórdenes cerebrales:

- Incrementa el performance cerebral (aumento de la inteligencia y procesos mentales)
- Disminuye el deterioro en las actividades físicas y la degeneración de los tejidos en sujetos de avanzada edad.
- Presenta efectos antioxidantes en el metabolismo.
- Útil para el tratamiento de enfermedades musculares y atrofias, entre otros.

ESTUDIANTE DESTACADO

Dante Cabrera Vera
Ciclismo
IV°C

Hace 1 año que Dante practica ciclismo en el Club Ciclismo Aventura.

Entrena 3 veces por la semana en el sector del Cajón del Maipo y el Valle de Curacaví. Nos representó en el Campeonato Nacional Escolar 2024 en la etapa regional.

Considera el ciclismo un deporte hermoso y el deporte que heredó de su familia, de hecho, entrena junto a su padre. Su familia lo apoya y acompaña en las carreras o entrenamientos importantes y financia los altos gastos que implica ser ciclista.

Dante organiza su semana para poder tener tiempo de estudio y de vida personal, pero normalmente prioriza el deporte.

Para Dante "El deporte te ayuda mucho con el estrés de la vida y a reconectar contigo mismo y en algunos deportes con la naturaleza y el compañerismo"... un mensaje hermoso que amplía la visión hacia un elemento importante que se presenta en el ciclismo que es el contacto con la naturaleza.

Dante entrenando con su padre

ESTUDIANTE DESTACADA

Matilda Ignacia Molina Sanchez
8°B
Voleibol

Matilda es estudiante del CACH desde segundo básico y en quinto una compañera la motivó para incorporarse al taller de Voleibol. Actualmente entrena en el CLUB DEPORTIVO USS además de ser parte de la selección de voleibol de nuestro colegio.

Disfruta especialmente del voleibol por ser un deporte de mucho compañerismo y trabajo mental.

Su familia cumple un rol muy importante ya que la apoya en su desempeño como jugadora y en lo económico.

La mayor dificultad con que se enfrenta es la frustración deportiva que "la baja totalmente" y personas que a veces le hacen dudar de su nivel deportivo.

Matilda nos transmite sabiduría en su relato cuando nos dice que:

"El deporte es algo hermoso: las personas que conoces a través de él, los obstáculos que se transforman en aprendizajes y lo que te permite crecer como persona. Atrévanse a hacer deporte que les va a servir siempre. Rendirse no es opción y el no puedo...no existe"

ESTUDIANTE DESTACADA

Josefina Rojas Saravia.
I°C
Hockey Patin.

Josefina disfruta los entrenamientos, las risas, los partidos y viajar. Desde los 8 años que el hockey la cautivo por el contacto físico que requiere este deporte y porque ama patinar.

Admira a las niñas de la selección nacional de hockey patín porque son muy buenas y la mayoría juegan fuera del país, sueño que desea alcanzar...ser de la selección y jugar fuera de Chile.

Compatibilizar los estudios con el deporte es súper difícil porque entrena mucho. Intenta organizar sus horarios para estudiar y tener distintas actividades

Por ahora, su mayor dificultad es haber cambiado de equipo, a uno de mayor nivel, y la incertidumbre de saber que hay mucho que hacer y poco tiempo.