

DOCENTE DESTACADO

Daniel Gonzalez Gonzalez.
Kung Fu y Montañismo.
Soporte Informático-Innovación.



Daniel es parte de la oficina de informática e innovación del colegio.

Practica hace más de 30 años kung fu y montañismo. El kung fu es un arte marcial de origen chino que implica la búsqueda de la perfección a través de la dedicación, la paciencia y el esfuerzo constante, no solo en lo físico sino también en el desarrollo del carácter y la sabiduría.

En el Kung-Fu tiene el grado de 3 Thuan (cinturón negro, grado de profesor) y en Montaña el grado de Instructor de media montaña y recreación. Dentro de su experiencia en ambas disciplinas ha dedicado tiempo a hacer clases de artes marciales y llevar a niños y niñas de colegios y/o iglesias a la montaña a conocer la nieve en el invierno y a acampar en los veranos. También guía caminatas nocturnas en recorridos de 8 horas.

Daniel entrena todos los días, física y mentalmente. Dedicar todo ese tiempo porque en ambas disciplinas encontró su pasión y busca el crecimiento espiritual a través de la disciplina y el entrenamiento. El contacto con la naturaleza lo hace sentir libre y conectado con Dios. "Lo utilizo como plataforma para expresar y entregar un mensaje e inspirar a todos para ser mejores personas...a mis estudiantes les digo: "CONFÍA EN TU ESFUERZO. ESTÁS ABRIENDO PUERTAS QUE AÚN NO VES"



2025

EJEMPLAR 7.
OCTUBRE 2025



BOLETÍN DEPORTIVO CACH 60 AÑOS



Editorial por María Lorena Egaña Collado.



DOCENTE DESTACADA

Bernardita practica Tenis hace 10 años. Participa en un grupo en el que juega dobles con una amiga, en Club deportivo Yutopia. También juega singles en torneos, si la fecha lo permite.

Siempre quiso jugar tenis, desde muy chica. Como comenzó a jugar de grande, le ha costado lograr jugar más o menos bien. Al principio jugaba hasta tres veces a la semana para mejorar. Se pone muy nerviosa en los torneos, pero una vez que está jugando se relaja y lo pasa bien. Nunca ha ganado un torneo, pero sí partidos. Una de las cosas entretenidas para ella es que se juega con personas de todas las edades, con niveles de juego variados.

Bernardita es un ejemplo de humildad y sinceridad en su relato al decirnos que:

Bernardita Figueroa Köster.
Tenis.
Profesora De Educación
Tecnológica 3° A 8° Básico.

"Me divierte mucho jugar tenis, aunque pierda siempre lo paso bien. Es una entretenida oportunidad para encontrarme con mis amigas, desafiarme, correr y superarme. Todo eso viene junto. Además, para poder jugar tenis y correr a las pelotas, es importante el ejercicio físico. Por lo que resulta una actividad bien completa para mí".

Reafirma que no importa si somos super buenos o no en un deporte, lo más importante es hacerlo y pasarlo bien, para nuestra salud mental y física...gracias Bernardita.

ESTUDIANTE DESTACADA



Amanda Díaz Murúa.
Fútbol y Voleibol.
1° Medio A.

Amanda es estudiante del CACH desde pre kínder. Practica Voleibol representando a nuestro colegio en los torneos escolares y Fútbol profesionalmente ya que es cadete de Audax Italiano.

Lo que disfruta de ambos deportes son los logros que ha obtenido, eso la motiva día a día para entrenar y enfrentar los partidos con una actitud ganadora.

Le preguntamos a Amanda el rol que cumple su familia en este proceso deportivo:

"Mi familia es un elemento importante para que yo pueda hacer mis deportes, en especial el apoyo de mi mamá. Ella me motivó y siempre tuvo fe en que iba a llegar muy lejos. Mis padres siempre me llevan a entrenar, es un gran viaje de Vitacura a Cajón del Maipo. Mi abuelo...es al que le debo todo. Él siempre me motivó y sabía, que si me lo proponía, podía llegar lejos. Con los logros que he tenido se pone muy orgulloso y eso acrecienta las ganas de seguir en el deporte, cosa que amo y ya forma parte de mi vida y rutina diaria.

¿Cómo compatibilizas el estudio, la vida personal y el deporte?

Ahora que entreno todos los días se me hace difícil estudiar, llego muy tarde a mi casa y cansada después de horas de entrenamiento. Aun así estudio en mi casa y en clases pongo atención lo que más puedo y anoto todo, es la única opción porque no tengo tiempo libre. Ya no puedo salir con amigos después del colegio, se me hace imposible.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad con la que te has enfrentado en este proceso deportivo?

Los malos entrenamientos, esos entrenamientos que no te sale nada y piensas que no deberías seguir en ese deporte que tanto amas y admiras solo por un mal entrenamiento.

¿Qué valores o aprendizajes te ha dejado la práctica deportiva en tu vida personal y escolar?

Ser perseverante, entrenar años y años para que por fin den frutos y ser cadete...eso es la felicidad misma.

¿Sientes que el colegio apoya a los y las estudiantes deportistas? ¿De qué manera?

En sí como una carrera profesional como lo mío no, pero si te motiva a practicar deporte, con las clases de educación física y talleres que tiene el colegio.

ESTUDIANTE DESTACADA

El Voleibol Playa es un deporte olímpico que se practica en cancha de arena y participan 2 jugadores por lado. Victoria Cordero practica esta disciplina desde el año 2021. Disfruta mucho las amistades que ha generado y los viajes en que ha participado.

Durante el año 2024 fue Ganadora 1º lugar sub15 ranking liga nacional de menores Voleibol Playa.

Su familia ha sido su red de apoyo, llevándola a los partidos, entrenamientos y entregándole sostén emocional.

Victoria Cordero Rivas.
Voleibol Playa.
1º Medio C.

Compatibilizar los estudios y el deporte ha sido complicado. Para Victoria es un ritmo muy fuerte y agotador, sin embargo, nos indica que con esfuerzo se puede lograr los objetivos personales, en el estudio o deporte.

La mayor dificultad: “Desgaste físico que es muy fuerte, pero no supera el desgaste mental que la tira para abajo...mantener la mente fuerte”.

Valores y aprendizajes que ha incorporado con el deporte... “La responsabilidad, disciplina, compañerismo, la mentalidad, siempre dar un poquito más, conocerse y superarse”.

A sus compañeros les diría: “Hagan lo que les gusta con pasión y disciplina”.



ESTUDIANTE DESTACADA

Amanda Pizarro practica Gimnasia Artística desde tercero básico. Representó a nuestro colegio hasta séptimo básico en campeonatos inter escolares en el taller de gimnasia artística..

Actualmente entrena en el Club Manquehue donde ha participado en varios campeonatos donde se destaca su excelencia deportiva:

- Copa Alemania 2019 logrando 3º lugar en viga y Barra, 2º lugar en salto y 1º lugar en suelo.
- Copa Alemania 2024 logrando 3º lugar en suelo, 2º lugar en viga y 3º lugar en all a round.
- Copa Chiguayante logrando 2º lugar en suelo, 1º lugar viga y 1º lugar en all a round.

Amanda Pizarro Rodriguez.
Gimnasia Artística.
1º Medio A.

Para Amanda hacer deporte es fundamental en su vida: “me hace una persona mucho más saludable, tiene sus bajones a veces, pero lo importante es seguir adelante siempre con las metas claras”.

La práctica le ha entregado mucha disciplina ya que el deporte requiere tiempo y esfuerzo: “aprendemos a organizar y cumplir con nuestras responsabilidades, me ayuda a liberar el estrés que me provoca a veces tener muchas pruebas y tareas que no entiendo y me frustro”.



ESTUDIANTE DESTACADO

Nicolas Riffo.
Fútbol.
IVº A.

Nicolás llegó en primero medio al colegio y desde los 4 años que practica y juega Fútbol. Actualmente entrena en el Club Acción Fútbol. En el 2024 estuvo en el CD Los Reyes y el 2023 en Sport Academy e Iberia.

Campeón en el campeonato “Haciendo amigos”, mejor jugador en FA Cup, cadete de Iberia y jugador en tercera división a los 17 años Cd Los Reyes.

Nicolás cuando entra a la cancha se olvida de todo y sus sentimientos le dan paz.

Modelo a seguir: Su familia, por todo el apoyo que recibe de ellos. Siempre presentes en cada partido y entrenamientos.

Mayor dificultad: “la frustración, ya que no es un deporte fácil, muchas oportunidades no se saben aprovechar, o algunas veces el fútbol es injusto, pero siempre hay que saber llevar la frustración para no desconcentrarse de la meta”.

Los aprendizajes y valores que Nicolás ha incorporado en su vida gracias a la práctica deportiva son el trabajo en equipo, la disciplina y el esfuerzo... “siempre hay que luchar hasta el final, mientras más esfuerzo la victoria es más satisfactoria”.



DATO CIENTÍFICO CIENCIA EN LA CANCHA: TU MICROBIOTA TAMBIÉN ENTRENA

Por Pia Valenzuela Jara.
Docente de ciencias CACH.

Novak Djokovic (Tenista profesional Serbio) no siempre fue uno de los mejores tenistas. Se cansaba y abandonaba partidos. De repente, todo cambió: su dieta. “La dieta de Djokovic” le permitió fortalecer su cuerpo y resistencia. Esta se basa en plantas, lo que lo hizo imparable en el tenis.

**¿Pero, esta dieta realmente funciona?
¡Muéstrame la ciencia!.**

La microbiota intestinal (MI) influye en gran parte en nuestros sistemas sobre todo el inmune, nos protege de enfermedades y es esencial en la absorción de nutrientes.

¿Cómo relacionamos la microbiota con el deporte?

Comer al menos 30 plantas a la semana, más deporte, estimula nuestra MI. La ciencia reveló que la microbiota de deportistas es más diversa que la de sedentarios, la actividad física aporta desinflamación y estabilidad de la barrera intestinal y el fitness cardiorrespiratorio aumenta nuestras queridas bacterias.

El “Eje microbiota músculo” también demuestra que el ejercicio y la alimentación pro bacterias estimula la formación de músculo, al favorecer la producción de proteínas, glicógeno, mitocondrias y densidad capilar, es decir, más fuerza, mejor adaptación al entrenamiento y mejor recuperación.

En conclusión ser un top ten, no es magia ni un don, es constancia, cambios de hábitos, pero sobre todo Ciencia.

Key to His Tennis Success – Novak Djokovic Diet – Novak Djokovic
Nutrición Hospitalaria – F. Guarner
Tu microbiota importa – I. Palacios (2025)
¿Por qué son importantes los ácidos grasos de cadena corta para un intestino sano? – M. Oliero