

ESTUDIANTE DESTACADO



2025

EJEMPLAR 2.
MAYO 2025



Victor Sarmiento Zeis
8° B
Patin De Velocidad
Pre-Juvenil

Motivación: Aprender una disciplina de alto rendimiento y las ganas de ganar.

Víctor inicia su vida deportiva en alto rendimiento el 2018. Gracias al apoyo de su familia, que lo acompaña en todos los entrenamientos y financia los implementos de este deporte, ha recibido desde ellos consejos y orientación.

Para Víctor la mayor dificultad que vive siendo deportista y estudiante es el cansancio y el manejo de la frustración. Luego de estudiar durante las mañanas se va a entrenar todos los días al Estadio Nacional, los buenos amigos que ha generado en el colegio le facilitan de alguna manera los estudios sumando a ello que en patín son muy unidos.

Todo esto lo ha llevado a ser el 5° en el **Ranking Nacional**

¿Qué mensaje le darías a tus compañeros?

Disciplina, constancia y aprender a manejar la frustración.

ESTUDIANTE DESTACADA

El sábado 5 de abril, en uno de los gimnasios del CEO (Centro de Entrenamiento Olímpico) me encuentro con Constanza almorzando en una gradería a la espera de su momento: competir en la categoría junior de GIMNASIA AERÓBICA y poder ser seleccionada para asistir al sudamericano en junio 2025 en Uruguay.

Junto a sus padres, Constanza desde los 8 años lleva viviendo esta rutina. Es seleccionada nacional en su disciplina y ha participado de 4 sudamericanos. El año 2024 fue campeona Nacional en la Categoría Grupo Junior.

La rodean sus compañeras y los padres de las gimnastas, todos compartiendo y apoyándose. Luego del almuerzo se preparan para la competición, se peina, maquilla y luego baja de las graderías a la zona de competencia a calentarse y prepararse. Mientras, los padres comparten y esperan, esa es la rutina de años. Por eso se crea un compañerismo y algo familiar entre todos.

Los padres de Coni están con ella siempre, apoyando su camino deportivo con gran sacrificio especialmente económico, al tener que costear muchas veces los viajes al extranjero en sudamericanos y panamericanos que ha participado.

La mayor dificultad que ha enfrentado Constanza ha sido la superación al estrés y frustración, nos comenta que todo deportista pasa por la frustración deportiva, pero lo importante es saber controlarla para que no te juegue en contra cuando tienes algún evento importante como una competencia o para que no te afecte en tu vida personal.

Constanza Salas Vivanco
Gimnasia Aeróbica
III° C

“Que nunca se rindan si sienten que su deporte los sobrepasa. Recuerda la razón por la que estás ahí, el deporte no es solo esfuerzo físico, también es pasión, constancia, perseverancia y amor por lo que haces...Cada entrenamiento, cada fallo, cada caída, cada alegría, los está formando como deportistas y como personas fuertes que logran superarse a sí mismas. Persigan lo que los hace sentir vivos, lo que te hace feliz, no importa que tan lejos estés de la meta, cada paso cuenta”



BOLETÍN DEPORTIVO CACH



EDITORIAL

MOVIMIENTO CON SENTIDO

En el Colegio Bicentenario Antártica Chilena de Vitacura entendemos que la Educación Física y el deporte no solo fortalecen el cuerpo, sino que también construyen el carácter. Cada clase, cada partido, cada paso que damos al correr o cada esfuerzo en una rutina de ejercicios, es una oportunidad para aprender valores fundamentales que nos acompañarán toda la vida.

El deporte nos enseña a **ser responsables**: a llegar a tiempo, a comprometernos con el equipo, a cuidar nuestro cuerpo y a ser constantes en el esfuerzo. Nos muestra que el éxito no es fruto del azar, sino del trabajo consciente, del hábito y de la superación personal.

En la cancha, en la sala o al aire libre, también cultivamos el **respeto por el otro**. Aprendemos a valorar a nuestros compañeros, a escuchar al profesor, a reconocer al adversario y a celebrar la diversidad. Ser deportistas implica entender que el juego limpio no termina cuando suena el silbato: se vive en cada gesto de empatía y colaboración.

Ser correctos al actuar, incluso cuando nadie nos ve, refleja nuestra integridad. Ser constructivos en los grupos donde participamos, es contribuir con energía positiva, con ideas, con apoyo. Y actuar con **propósito**, con metas claras, nos permite descubrir que la actividad física va más allá de lo corporal: es una herramienta para crecer como personas y ciudadanos.

En este camino hacia una vida saludable, no buscamos solo fuerza o resistencia, sino formar jóvenes íntegros, conscientes de sí mismos y del impacto que tienen en los demás. Porque en nuestro colegio, el movimiento tiene sentido, y ese sentido lo damos cada uno de nosotros con nuestras acciones y decisiones.

Sigamos promoviendo juntos una cultura del deporte con valores, una educación física que forme no solo cuerpos activos, sino mentes despiertas y corazones solidarios.

Raúl Astudillo Rubio
Director
Colegio Bicentenario
Antártica Chilena

DOCENTES DESTACADOS



Alejandra Loyola Aravena
Educatora Diferencial

Alejandra es Educadora diferencial de segundo básico y hace 5 años que practica YOGA VINYASA, que a diferencia de otros estilos más centrados en la meditación, el vinyasa yoga pone un gran énfasis en el esfuerzo físico, orientado al desarrollo de la resistencia.

No solo lo practica sino que también es instructora de yoga y hace clases presenciales y online. Ha participado de eventos y festivales de yoga

¿Que la motiva a practicar Yoga y enseñarla?... ser consciente de su cuerpo físico y mental. Yoga le permite conectarse con su respiración, disfrutar del movimiento y mantener su mente en calma.



Maricarmen Silva
Docente Inglés

Maricarmen Silva, docente de la asignatura de inglés nos cuenta que practica OCR o carrera de obstáculos en "OCR camp" hace ya dos años. Dedicó 3 a 4 días a la semana para entrenar. En 2024 participó en la carrera "Spartan Race" y este 12 de Abril compitió en la carrera "Bárbaros" donde clasificó para participar en el mundial de OCB en Septiembre de este año en Suiza

La profe Maricarmen considera importante hacer deportes tanto para su salud como para su ánimo y además quiere tener una vejez digna.

Siente que desde que entrena tiene más energía, se mantiene en forma y ha hecho nuevas amistades. Como no solo entrena, sino que también compite, sus hábitos de alimentación han mejorado.

Muchas felicitaciones Profe Maricarmen y que le vaya súper este año en su deporte.

DOCENTES DESTACADOS



Pamela Velásquez
Educatora Diferencial

Profesora Diferencial de 1º Básico B y C, Pamela Velásquez practica entrenamiento funcional hace 3 años y corre hace 2. Disfruta de parques y ciclovías para poder desarrollar estas disciplinas que le han permitido participar de la Maratón de Santiago 2024 en los 10K, Maratón de Viña del Mar (10K), Corrida New Balance (15 K), Corrida Hoka (10K) y varias otras corridas que se realizan durante el año.

Pamela nos comenta que corre porque "Me ha hecho sentirme sana y fuerte (física y mentalmente). También me ha dado la posibilidad de crear lazos de amistad con otras personas que comparten los mismos intereses. El correr me ha demostrado que con esfuerzo y cariño hacia nuestro cuerpo, podemos cumplir y alcanzar la meta".

Rodrigo Puebla Moreno
Docente Inglés

El Profe Rodrigo practica hace ya 4 años CROSSFIT en Strongbox. Le dedica 3 días de la semana a su entrenamiento, y ha participado de competencias internas en su box.

Rodrigo gusta de los deportes extremos, la vida saludable y sentirse fuerte y equilibrado, todo lo que el CROSSFIT le entrega al practicarlo.

Los beneficios que siente al practicar crossfit son:

Resistencia, Salud, Fuerza, Tranquilidad, Alegría, Relajo... ¡qué mejor!

