

Moverse para convivir mejor

POR MARCELA COFRÉ

Convivencia escolar enseñanza media

La actividad física y el deporte son pilares fundamentales en la formación integral de nuestros estudiantes. A través del juego y el movimiento, niños, niñas y adolescentes desarrollan autonomía, fortalecen su autoestima y aprenden a relacionarse de manera positiva con otros.

El deporte no solo promueve hábitos saludables, sino que también favorece el respeto, el trabajo en equipo y la sana convivencia escolar. Además, constituye una herramienta clave para prevenir conductas de riesgo y potenciar un mejor rendimiento académico.

Como comunidad educativa del Colegio Antártica Chilena, los invitamos a participar activamente en instancias deportivas, aprovechando cada espacio para crecer, compartir y disfrutar.

¡Porque moverse juntos también es aprender a convivir mejor!

2026

EJEMPLAR 01 | MAYO 2026



BOLETÍN DEPORTIVO CACH

EDITORIAL POR
MARÍA LORENA EGAÑA COLLADO.

ESTUDIANTE DESTACADO

Felipe Sepúlveda Gatica

FÚTBOL
IV° A

Felipe es estudiante del CACH desde Pre kínder. Desde los 5 años que practica Fútbol incentivado por su Papá. Fue parte de un club de su barrio, pasó por el AC Barnechea (Athletic Club) y hoy entrena todos los días en el Club Atlético Oriente (tercera división) en busca de una oportunidad.

El 2025 obtuvo el tercer lugar en la "Santiago Cup" jugando por AC Barnechea.

Disfruta la tranquilidad que le da el Fútbol al jugar y lo feliz que lo hace tener una pelota.

¿Mayores modelos en la vida?... "mi mamá que me a hecho ver que no importa lo mal que estés, tienes que seguir esforzándote y dando lo mejor de ti".

Su familia cumple un rol fundamental, son los que lo apoyan, acompañan y motivan a seguir en este deporte siendo su pilar.

Para Felipe "la desmotivación ha sido su mayor dificultad, sentir que no progresa o que está estancado y ahí es donde el deportista tiene que marcar la diferencia".

¿Aprendizajes?... Practicar este deporte "me ha demostrado que todo lo que yo me proponga lo puedo lograr con esfuerzo y constancia".

¿El futuro?... "Me imagino jugando en algún club profesional y viviendo de ello y muy feliz"



DOCENTE DESTACADA

Antonia Bozzolo Richter

CROSSFIT .
CONVIVENCIA ESCOLAR
PREKINDER A 8° BÁSICO

Antonia practica Crossfit hace 5 años en el Sport for all (club deportivo), entrena 5 veces por semana.

Ha participado en competencias internas de su box y hace el "Open" cada año, pero solo por diversión. (Open: Competencia global abierta a todos los niveles, se realiza a comienzos del año en cada box)

¿Por qué dedicas tiempo a esta actividad?

"Me desconecta de los problemas del día a día. Además tiene muchos movimientos que lograr, siempre hay una meta nueva que alcanzar, un ejercicio nuevo para manejar o un record de peso para levantar y eso me motiva".

La práctica la hace sentir fuerte físicamente y duerme mejor. Psicológicamente ha aprendido que puede lograr cualquier cosa, más cuando entrena con gente que la apoya y celebra con ella los pequeños logros.



DEPORTISTA DESTACADO

Ignacio Diego Rodríguez Pinilla

BASQUETBOL
I°C



En el Club Deportivo Cordillera de la Asociación de Basquetbol de Puente Alto y Club Deportivo Piratas, Ignacio dedica gran parte de su tiempo a entrenar este deporte que disfruta por las dificultades que le ofrece: la magia del juego, las diferentes jugadas que debe crear constantemente y el compañerismo que hay que tener en el basquetbol al estar apoyando a sus compañeros siempre.

Participó en el campeonato Cuna de Campeones en Bahía Blanca, Argentina, donde logró el 9° lugar de 24 equipos y en el campeonato Santiago logrando llegar a cuartos de final.

Su familia lo apoya siempre dándole consejos y haciendo ver sus errores para poder mejorar.

Practicar Basquetbol le ha traído beneficios en su vida personal, lo ha ayudado a tolerar la frustración, a tomar los errores como una oportunidad de aprendizaje, a ser más responsable y estar más comprometido.

DEPORTISTA DESTACADA

Martina Fernández Gutiérrez

VOLEIBOL
II°C



Martina está en nuestro colegio desde pre kínder, entrena Voleibol en el Stadio Italiano y anteriormente entrenó en el Club deportivo de la U. Católica obteniendo en la Copa Bronze el 3° lugar. También es parte del taller de voleibol de nuestro colegio.

Para ella el Voleibol exige mucho trabajo en equipo, concentración y actitud y eso es lo que más le gusta.

Su Familia... gran pilar a lo largo del tiempo ya que ellos la ayudan a mejorar y financiar su club y las competencias.

Dificultades: "Los bajones que he tenido y algunas personas que han intentado bajarme", por eso, Martina siente que hay que seguir adelante y quedarse con las personas que la apoyan.

Sueños y aspiraciones: Martina espera llegar a la selección nacional chilena y seguir en el camino como deportista.