

MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA

COLEGIO AMBIENTALISTA EL ROBLE

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLECCIÓN INSTITUCIONAL DE TAREAS DE DESEMPEÑO

II PERÍODO 2026

Nivel	Decimo Año
Profesor	Juan Diego Saborío Parajeles
Profesor	Alejandro Cano
Entrega	Una tarea por semana. También puede entregar las tres desde el primer día.
Valor	30 puntos por tarea
Lema	'Aprendo, practico y mejoro'

TAREA N.º1		Lo que aprendí sobre las rutinas de entrenamiento físico	
Estudiante		Sección	
Fecha		Valor	30 pts
ACTIVIDAD			
¿Qué fue lo más importante que aprendiste sobre el entrenamiento físico y cómo ese aprendizaje puede ayudarte a mejorar tu rendimiento y tu salud?			

Escriba su respuesta:

[illegible]

Criterio	Excelente 10	Bueno 7	Regular 5	Puntaje
Comprensión	☐	☐	☐	____/10
Reflexión	☐	☐	☐	____/10
Presentación	☐	☐	☐	____/10
TOTAL				/30

Observaciones del docente:

TAREA N.º2		Mi compromiso con una vida activa	
Estudiante		Sección	
Fecha		Valor	30 pts
ACTIVIDAD			
Después de las actividades realizadas en clase, ¿en qué aspecto de tu condición física consideras que has mejorado más y por qué?			

Escriba su respuesta:

Criterio	Excelente 10	Bueno 7	Regular 5	Puntaje
Comprensión	☐	☐	☐	___/10
Reflexión	☐	☐	☐	___/10
Presentación	☐	☐	☐	___/10
TOTAL				___/30

Observaciones del docente:

TAREA N.º3		Mi próximo reto físico	
Estudiante		Sección	
Fecha		Valor	30 pts
ACTIVIDAD			
Escribe tres acciones que te comprometes a realizar durante las próximas semanas para mantener o mejorar tu condición física y explica por qué serán importantes para ti.			

Escriba su respuesta:

Criterio	Excelente 10	Bueno 7	Regular 5	Puntaje
Comprensión	☐	☐	☐	___/10
Reflexión	☐	☐	☐	___/10
Presentación	☐	☐	☐	___/10
TOTAL				___/30

Observaciones del docente:
