

Tareas Educación Física – Marzo (7°)

Institución Educativa: COLEGIO AMBIENTALISTA EL ROBLE DE ALAJUELA

Asignatura: Educación Física

Profesor: Juan Diego Saborío Parajeles

Periodo: I PERIODO 2026

Valor de la tarea: 10% del promedio del periodo / 15PTS

DATOS DEL ESTUDIANTE

- **Nombre del estudiante:** _____
- **Nivel:** _____ **Sección:** _____
- **Fecha de entrega:** _____

Puntaje obtenido: _____ / 15 puntos

Porcentaje obtenido: _____ %

Firma del padre, madre o encargado legal: _____

SÉPTIMO AÑO (7°)

Aprendizaje esperado

Reconocer la importancia de los hábitos de vida saludable para el bienestar físico y mental.

Instrucciones para el estudiante

Elaborar un **afiche o una hoja ilustrada** donde expliques:

1. Qué son los hábitos saludables. TAREA 1 FECHA (EL PROFESOR ASIGNARA EN EL AULA)
2. Menciona y explica **al menos 5 hábitos saludables** (ejercicio, alimentación, sueño, higiene, manejo del estrés, etc.). TAREA 2 FECHA (EL PROFESOR ASIGNARA EN EL AULA)
3. Explica cómo estos hábitos ayudan a tu salud y a tu rendimiento en el colegio. TAREA 3 FECHA (EL PROFESOR ASIGNARA EN EL AULA)

Puedes hacerlo **a mano o digital**, con dibujos, colores y buena presentación. También el estudiante si así lo prefiere puede entregar todas las tareas en una sola fecha.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Criterio evaluado	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos
Comprensión del tema	No comprende el tema	Comprensión muy limitada	Comprensión básica	Buena comprensión	Comprensión clara y profunda
Contenido y desarrollo	Información incorrecta o incompleta	Poca información relevante	Información suficiente	Información bien desarrollada	Contenido completo y bien argumentado
Aplicación a la vida diaria	No aplica ejemplos	Ejemplos poco claros	Algunos ejemplos	Ejemplos claros y pertinentes	Excelente aplicación práctica

Puntaje máximo: 15 puntos

Conversión a nota: 15 puntos = 10% del periodo

Observaciones del docente: