



## Guía de Trabajo complementaria Educación Física y Salud “Como prevenir el Coronavirus”

Profesor(a) Mauricio Elgueta.

Alumnos en práctica de quinto Año de la Universidad Católica Silva Henríquez:  
Javiera Córdova; Nicolás Mac-lean; Constanza Soto.

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Nombre alumno(a) \_\_\_\_\_

**IMPORTANTE:** No es obligación el realizar las actividades aquí mencionadas en parques o plazas. Prevenir es tarea de todos

- **Objetivos de aprendizaje:** Conocer los cuidados básicos y esenciales para cuidarse y prevenir el Covid-19, desde la higiene personal hasta el uso de juguetes.

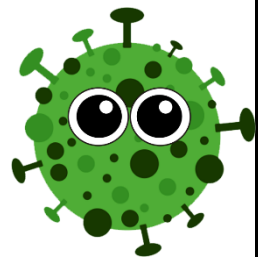
**Correo para consultas:** [tareasedfisicabd@gmail.com](mailto:tareasedfisicabd@gmail.com)

**Indicaciones:**

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos.
- Leer atentamente la guía y seguir las indicaciones finales.
- <https://youtu.be/FE3bhtfYHCY> . Observa el siguiente video y luego responde la guía.

### ¿Qué es el Covid-19 o Coronavirus?

- Es un tipo de virus muy contagioso. Se transmite a través de la saliva por el aire, e incluso, si una persona tiene una gotita pequeña de saliva en sus manos y tiene contacto con otra persona, también podría contagiarse en muchas personas. Aún no hay cura, pero si muchas maneras de prevenirlo.



**Ítems I Selección Múltiple:** Responda encerrando en un círculo sólo una alternativa correcta.

- 1) ¿Cuál es la posición correcta de la mascarilla?
  - a) En nuestro mentón.
  - b) Tapando nuestra boca, pero bajo la nariz.
  - c) Tapando boca y nariz.
- 2) ¿Podemos tocar nuestra mascarilla y ojos si salimos de casa?
  - a) Nunca debemos tocar la mascarilla o los ojos.
  - b) Si podemos tocar la mascarilla y los ojos.
  - c) Podemos tocarnos solo los ojos.



- 3) ¿Cómo es correcto saludar mientras estemos en Pandemia?
- De abrazo.
  - Dando besos en la cara.
  - Sin contacto físico.
- 4) ¿Qué debemos llevar siempre que salgamos de casa?
- Nuestro Alcohol Gel.
  - Un peluche.
  - Jabón.
- 5) ¿Cómo podemos saber que hay un metro y medio de distancia con otra persona?
- Dando solo 1 paso pequeño.
  - Dando 2 grandes pasos.
  - Estirando los brazos.
- 6) ¿Es bueno llevar juguetes y peluches al parque o a la plaza?
- No, porque puedo perderlos.
  - Sí, porque no pasa nada.
  - No, porque podría ser una fuente de contagio.
- 7) ¿Cómo podemos mantener nuestro cuerpo sano en Pandemia?
- Comiendo y durmiendo mucho.
  - Realizando la actividad física que más nos guste 2 a 3 veces por semana.
  - Realizando actividad física 1 vez a la semana.
- 8) ¿Cuáles son algunas de las actividades físicas que podemos realizar en Pandemia?
- Bailar aprendiendo coreografías desde Internet o Televisión.
  - Andar en bicicleta tomando todas las medidas de seguridad en consideración.
  - A y B son correctas.
- 9) Con respecto al lavado de manos. ¿Qué debo hacer antes de lavarlas?
- Quitar pulseras y anillos.
  - Limpiar el baño.
  - Juntar agua.
- 10) Cuando lavo mis manos. ¿Qué NO debemos olvidar?
- Lavar nuestras manos con agua caliente.
  - Lavar entre medio de nuestros dedos y los dedos pulgares.
  - Jugar con el jabón y el agua.
- 11) Luego de lavar mis manos, ¿con que debo secarlas?
- Si estoy en casa, con una toalla.
  - Si estoy fuera de casa, con un papel desechable.
  - A y B son correctas.



**Ítems II Términos Pareados:** Observe detenidamente las imágenes de la columna A y B, luego trace una línea desde la columna A hacia la respuesta correcta de la columna B.

