











Kindergarten Scope and Sequence-Quaver Health*PE

Module	Lesson Band	Lesson Name	Purpose	Objectives	Health Standards
General Health	Responsibility for Being Healthy 	Exploring My Health	The purpose of this lesson is to define the four areas of health and identify what factors contribute to holistic health.	<ul style="list-style-type: none"> Define social, emotional, physical, and intellectual health. Identify two indicators of health for each of the four dimensions. Discuss actions or practices that contribute to each dimension of health.. 	20.B.1a 22.A.1b 22.B.1a 23.B.1a 23.C.1a 24.A.1a
General Health	What Influences Healthy Behaviors?	What is Healthy Behavior?	The purpose of this lesson is to explore behaviors that contribute to healthy living.	<ul style="list-style-type: none"> Classify behaviors into healthy and unhealthy. Identify healthy behaviors that can be incorporated into daily life. Describe how outside influences can lead to unhealthy behaviors. 	20.B.1a 22.A.1b 23.B.1a 24.B.1a
General Health	Healthy Help	What is Healthy Help?	The purpose of this lesson is to identify who can give guidance in building a healthy lifestyle.	<ul style="list-style-type: none"> Identify and list parents and other trusted adults related to health and healthy behaviors in the school and community. Discuss situations when healthy help might be needed. List health professionals in all four dimensions of health care. 	24.B.1a
General Health	What to Do in an Emergency 	What is an Emergency?	The purpose of this lesson is to identify the characteristics of an emergency.	<ul style="list-style-type: none"> Discuss and define what an emergency is. Discuss situations when healthy help might be needed. List parents and other trusted adults to contact in an emergency. 	22.A.1c
Healthy Practices and Hygiene	Healthy Habits 	Hygiene Skills	The purpose of this lesson is to strengthen students' understanding of and ability to perform hygiene habits for personal health.	<ul style="list-style-type: none"> Define personal hygiene. Identify different personal hygiene items. Explain how personal hygiene items and practices are associated with the different parts of the body. 	22.A.1a 22.A.1b
Healthy Practices and Hygiene	Good Teeth, Good Health 	My Teeth and Mouth	The purpose of this lesson is to strengthen the students' understanding of and ability to perform hygiene habits for personal health.	<ul style="list-style-type: none"> List reasons why dental hygiene is important. Identify different ways to improve dental hygiene. Describe different dental hygiene practices and how they are used on the mouth. 	22.A.1b 24.B.1a
Healthy	Exercise	What is	The purpose of this lesson	<ul style="list-style-type: none"> Define exercise. Describe 	22.A.1a





Practices and Hygiene		Exercise?	is to introduce the definition of exercise.	the difference between what an exercise is and what an exercise is not. • List and demonstrate different exercises.	
Healthy Practices and Hygiene	Sleep and Rest 	Introducing the Importance of Sleep	The purpose of this lesson is to introduce the benefits of sleep.	• Introduce the importance of sleep for personal health. • Describe what a bedtime routine looks like. • Create a bedtime routine.	22.D.1a
Healthy Eating and Nutrition	Understanding Food 	Food and My Body	The purpose of this lesson is to understand how food correlates to personal health and body function.	• List two functions of food as it relates to the body. • Identify various foods that support the body's health. • Choose a food to eat that will improve the body's function.	23.B.1a
Healthy Eating and Nutrition	Analyzing my Eating Habits	Can I Eat Anything I Want?	The purpose of this lesson is to understand the difference between foods that support their health versus foods that damage their health.	• Name three negative effects from eating unhealthy foods. • Give one example of a common food allergy and the associated symptoms. • Describe the difference between a whole food and a processed food.	20.C.1a 22..B1a 23.C.1a
Healthy Eating and Nutrition	Healthy Eating Habits 	Eating Habits	The purpose of this lesson is to understand how eating habits impact personal health.	• Identify at least two eating habits that support health. • Discuss how the body feels when hungry and satisfied. • List at least three healthy after-school snack options.	22.B.1a 23.C.1a
Disease and Illness Prevention	Regular Health Physicals and Dental Exams 	What is a Checkup?	The purpose of this lesson is to understand what happens at a check up so students feel comfortable during the experience.	• Define health check up. • Describe the importance of getting yearly check ups and biannual dental check ups. • Identify people who can provide health care guidance.	21.A.1c
Disease and Illness Prevention	Common Illnesses and Diseases	Cold and Flu	The purpose of this lesson is to practice behaviors that prevent communicable diseases.	• Define communicable diseases such as the cold or flu. • Explain how germs spread. • Demonstrate behaviors that prevent communicable diseases.	22.A.1a
Disease and Illness Prevention	Preventive Health Behaviors	Staying Healthy	The purpose of this lesson is to learn about prevention methods to stay healthy.	• Explain why preventative habits are important for good health. • Identify personal health habits (e.g. personal hygiene, oral hygiene, sleep)	20.C.1a

				that help prevent illness. • Demonstrate health behaviors to maintain or improve personal health and wellness.	
Safety and Accident Prevention	Accident Prevention 	Helmets and Seat Belts	The purpose of this lesson is to understand the importance of wearing protective equipment such as helmets and seat belts.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss how helmets and seat belts keep people safe. • Practice wearing helmets and using seat belts. • Identify three situations in which a helmet or seatbelt should be worn. 	22.A.2c
Safety and Accident Prevention	Personal Safety	What is Personal Safety?	The purpose of this lesson is to understand and practice playing safely.	<ul style="list-style-type: none"> • Describe what personal safety looks and feels like. • Give an example of the difference between safe and unsafe. • Identify parents or two other trusted adults who can help with personal safety.. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	Safe and Unsafe Places 	Safe Play	The purpose of this lesson is to understand and practice playing safely.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss why it is important to play safely. • Identify safety rules during play. • Demonstrate safe play. 	22.C.1a
Safety and Accident Prevention	General Safety Concerns	Protecting my Five Senses	The purpose of this lesson is to use and protect their five senses to promote health.	<ul style="list-style-type: none"> • Describe the five senses and body parts associated with the senses. • Identify situations that require the use of the five senses. • Demonstrate proper use and protection of all five senses. 	22.C.1a

 - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

Kinder Alcance y Secuencia

Quaver Salud*Educación Física

Módulo	Categoría de la lección	Nombre de la lección	Propósito	Objetivos	Normas de Salud
Salud general	Responsabilizán dome de mi salud 	Explorando mi salud	El propósito de esta lección es definir las cuatro áreas de salud e identificar qué factores contribuyen a la salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la salud social, emocional, física e intelectual. Identificar dos indicadores de salud para cada una de las cuatro dimensiones. Comentar las acciones o prácticas que contribuyen a cada dimensión de la salud. 	20.B.1a 22.A.1b 22.B.1a 23.B.1a 23.C.1a 24.A.1a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables?	¿Qué es una conducta saludable?	El propósito de esta lección es explorar hábitos que contribuyen a una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificar los hábitos en saludables y no saludables. Identificar conductas saludables que puedan incorporarse a la vida diaria. Describir cómo influencias externas pueden conducir a hábitos no saludables. 	20.B.1a 22.A.1b 23.B.1a 24.B.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Qué es Ayuda Saludable?	El propósito de esta lección es identificar quién puede orientarnos para aprender a llevar un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y listar a los padres y otros adultos de confianza relacionados con la salud y conductas saludables en la escuela y la comunidad. Discutir situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable. Listar a los profesionales de la salud en las cuatro dimensiones de la atención médica. 	24.B.1a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	¿Qué es una emergencia?	El propósito de esta lección es identificar las características de una emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> Discutir y definir qué es una emergencia. Discutir situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable. Listar a los padres y otros adultos de confianza a los que se debe acudir en caso de emergencia. 	22.A.1c
Prácticas saludables e higiene	Conductas saludables 	Hábitos de higiene	El propósito de esta lección es fortalecer la comprensión y la capacidad de los estudiantes para llevar a cabo hábitos de higiene para su salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la higiene personal. Identificar diferentes artículos de higiene personal. Explicar cómo los artículos y prácticas de higiene personal están asociados con las diferentes partes del cuerpo. 	22.A.1a 22.A.1b
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Mis dientes y boca	El propósito de esta lección es fortalecer la comprensión y la capacidad de los estudiantes para llevar a cabo	<ul style="list-style-type: none"> Listar las razones por las que la higiene dental es importante. Identificar diferentes formas de mejorar la higiene dental. 	22.A1.b 24.B1.a

			hábitos de higiene para su salud personal.	Describir las diferentes prácticas de higiene dental y cómo se llevan a cabo en la boca.	
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué es el ejercicio?	El propósito de esta lección es presentar la definición de ejercicio.	<ul style="list-style-type: none"> Definir ejercicio. Describir la diferencia entre lo que es ejercicio y lo que no es ejercicio. Listar y demostrar diferentes ejercicios. 	22.A.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	Presentar la importancia del sueño	El propósito de esta lección es presentar los beneficios del sueño.	<ul style="list-style-type: none"> Presentar la importancia del sueño para la salud personal. Describir una rutina para antes de dormir. Crear una rutina para antes de dormir. 	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	La comida y mi cuerpo	El propósito de esta lección es comprender cómo los alimentos se correlacionan con la salud personal y el funcionamiento corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Enlistar dos funciones de los alimentos en relación con el cuerpo. Identificar varios alimentos que incrementen la salud física. Elegir un alimento para comer que incremente la salud física. 	23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios	¿Puedo comer lo que yo quiera?	El propósito de esta lección es comprender la diferencia entre los alimentos que incrementan la salud y los alimentos que la dañan.	<ul style="list-style-type: none"> Nombrar tres efectos negativos de comer alimentos no saludables. Dar un ejemplo de una alergia alimentaria común y los síntomas asociados. Describir la diferencia entre un alimento natural y un alimento procesado. 	20.C.1a 22..B1a 23.C.1a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables 	Hábitos alimenticios	El propósito de esta lección es comprender cómo afectan los hábitos alimenticios a la salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar al menos dos hábitos alimenticios que incrementen la salud. Discutir cómo se siente el cuerpo cuando tiene hambre y está satisfecho. Listar al menos tres opciones de refrigerios saludables para después de la escuela. 	22.B.1a 23.C.1a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué es un chequeo?	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede en un chequeo médico para que los estudiantes se sientan cómodos durante la experiencia.	<ul style="list-style-type: none"> Definir chequeo médico. Describir la importancia de hacerse chequeos anuales y chequeos dentales semestrales. Identificar a las personas que pueden proporcionar orientación sobre el cuidado de la salud. 	21.A.1c
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Resfriado y gripe	El propósito de esta lección es practicar conductas que prevengan enfermedades transmisibles.	<ul style="list-style-type: none"> Definir enfermedades transmisibles como el resfriado o la gripe. Explicar cómo se propagan los gérmenes. Demostrar conductas que 	22.A.1a

				prevengan las enfermedades transmisibles.	
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud	Mantenerse saludable	El propósito de esta lección es aprender sobre los métodos de prevención para mantenerse saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar por qué los hábitos preventivos son importantes para la buena salud. • Identificar hábitos de salud personales (p. ej., higiene personal, higiene bucal, sueño) que ayudan a prevenir enfermedades. • Demostrar conductas de salud para mantener o mejorar la salud y el bienestar personal. 	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Cascos y cinturones de seguridad	El propósito de esta lección es comprender la importancia de usar equipo de protección como cascos y cinturones de seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir cómo los cascos y los cinturones de seguridad mantienen a las personas a salvo. • Practicar el uso de cascos y cinturones de seguridad. • Identificar tres situaciones en las que se debe usar casco o cinturón de seguridad. 	22.A.2c
Seguridad y prevención de accidentes	Seguridad personal	¿Qué es la Seguridad Personal?	El propósito de esta lección es comprender y practicar el juego de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo se ve y se siente la seguridad personal. • Dar un ejemplo de la diferencia entre seguro e inseguro. • Identificar a los padres u otros dos adultos de confianza que puedan ayudar con la seguridad personal. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Juego seguro	El propósito de esta lección es comprender y practicar el juego de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir por qué es importante jugar de forma segura. • Identificar las normas de seguridad durante el juego. • Demostrar un juego seguro. 	22.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Protegiendo mis cinco sentidos	El propósito de esta lección es usar y proteger los cinco sentidos para promover la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los cinco sentidos y las partes del cuerpo asociadas con los sentidos. • Identificar situaciones que requieran el uso de los cinco sentidos. • Demostrar el uso y la protección adecuados de los cinco sentidos. 	22.C.1a

 - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.