












1st Grade Scope and Sequence- Quaver Health*PE

Module	Lesson Band	Lesson Name	Purpose	Objectives	Health Standards
General Health	Responsibility for Being Healthy 	My Health, My Responsibility	The purpose of this lesson is to understand the importance of one's personal health.	<ul style="list-style-type: none"> Define personal responsibility. Review four areas of health and connect elements to personal habits. Discuss two ways to promote health for self and others. 	20.A.1a 20.B.1a 23.C.1a
General Health	What Influences Healthy Behaviors? 	What Influences My Healthy Behaviors?	The purpose of this lesson is to identify positive and negative influences on health choices.	<ul style="list-style-type: none"> Identify examples of health advice from various media. Compare health trends and societal influences with advice from health professionals. Relate how advertising on television influences food choices and overall health. 	23.B.1a 23.C.1a 24.B.1a
General Health	Healthy Help	Who is a Happy Helper?	The purpose of this lesson is to learn who can help students build a healthy lifestyle.	<ul style="list-style-type: none"> Describe situations where a healthy helper would be needed. Identify what type of health professionals help with each dimension of health care. Discuss ways to locate school and community health helpers. 	23.C.2a
General Health	What to Do in an Emergency 	What is an Emergency?- Going Deeper.	The purpose of this lesson is to discuss and practice how to respond to an emergency.	<ul style="list-style-type: none"> Review the difference between emergencies and non-emergencies. Identify potential emergencies at home and school. Identify different emergency responders and describe how they help in emergencies. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Healthy Practices and Hygiene	Healthy Habits	Skeletal, Muscular, Circulatory, and Respiratory Systems	The purpose of this lesson is to introduce the 4 body systems: skeletal, muscular, circulatory, and respiratory.	Name and locate skeletal, muscular, circulatory, and respiratory systems and their major components. • Describe the primary functions of skeletal, muscular, circulatory, and respiratory systems and how they work with other systems. • List healthy habits that support skeletal, muscular, circulatory, and respiratory systems.	22.A.1b
Healthy Practices and	Good Teeth, Good Health	How to Brush	The purpose of this lesson is for students to demonstrate how to	Identify which teeth and what part of the tooth requires a circular motion or a back and	22.A1.b 24.B1.a




Hygiene			properly brush their teeth.	forth motion. Determine how long it should take to properly brush teeth. Practice brushing their teeth	
Healthy Practices and Hygiene	Exercise	What is Exercise? Going Deeper	The purpose of this lesson is to explain how exercise affects the body.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss ways exercise can improve physical health. • Identify how exercise affects multiple dimensions of health. • Give an example of an exercise that can boost their mood. 	20.B.1a 23.B.1a
Healthy Practices and Hygiene	Sleep and Rest 	Importance of Sleep	The purpose of this lesson is to introduce the importance of sleep and its effects on the body.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss the importance of sleep. • Identify the effects of sleep on the body. • Create a bedtime routine. 	22.A.1b
Healthy Eating and Nutrition	Understanding Food	Portion Control	The purpose of this lesson is to identify healthy portions regarding different kinds of food	<ul style="list-style-type: none"> • Compare food groups using objects to demonstrate portion sizes. • Discuss how to avoid overeating. • Set one goal related to eating correct portions <p>Compare food groups using objects to demonstrate portion sizes. Discuss how to avoid overeating Set one goal related to eating correct portions</p>	23.B.1a 24.B.1a
Healthy Eating and Nutrition	Analyzing my Eating Habits 	Food Allergies	The purpose of this lesson is to understand common food allergies, symptoms of allergic reactions, and how to properly respond if someone has an allergic reaction.	<ul style="list-style-type: none"> • Describe common symptoms associated with food allergies. • Demonstrate how they could help a friend who has food allergies. • Explain when and how to notify a parent or other trusted adult if someone is having an allergic reaction. 	22.B.1a 23.C.1a
Healthy Eating and Nutrition	Healthy Eating Habits 	A Balanced Diet	The purpose of this lesson is to identify healthy foods in each food group and create a balanced diet.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss the importance of variety in one's diet. • Name three ingredients to limit in foods and beverages. • Compose a balanced meal using all food groups. 	23.B.1a
Disease and Illness Prevention	Regular Health Physicals and Dental Exams 	What is a Checkup?- Going Deeper	The purpose of this lesson is to deepen students' understanding of what happens during physical and dental exams to ease anxious feelings during the	<ul style="list-style-type: none"> • Describe the importance of physical and dental exams. • Identify the tools found in dentists' and doctors' offices. • Distinguish services provided by different healthy helpers in 	21.A.1c




			experience.	the community.	
Disease and Illness Prevention	Common Illnesses and Diseases	Cold and Flu- Going Deeper	The purpose of this lesson is to demonstrate how to prevent the spread of communicable diseases and learn what to do when feeling ill.	<ul style="list-style-type: none"> • Practice communicating symptoms of cold or the flu to parents or other trusted adults. • Identify where germs are commonly found. • Demonstrate techniques to fight germs and prevent their spread. 	22.A.1b
Disease and Illness Prevention	Preventive Health Behaviors 	Staying Healthy- Going Deeper	The purpose of this lesson is to analyze the benefits of health and hygiene habits and their effects on overall health.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify the role that healthy habits play in improving overall health. • Demonstrate healthy habits that help to prevent illness. • Explain how healthy habits can prevent or remedy minor health issues. 	20.C.1a
Safety and Accident Prevention	Accident Prevention 	Common Injuries	The purpose of this lesson is to identify common injuries and ways to prevent them.	<ul style="list-style-type: none"> • List common injuries. • Identify safety practices to prevent common injuries. • Demonstrate injury prevention practices. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	Personal Safety 	Choosing Safe Situations	The purpose of this lesson is to learn how to recognize and avoid unsafe situations	<ul style="list-style-type: none"> • Identify unsafe situations. • Discuss strategies for avoiding unsafe situations. • Practice telling a parent or other trusted adult about unsafe situations. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	General Safety Concerns	Head Lice	The purpose of this lesson is to be aware that everyone is susceptible to head lice and that there are ways to keep from getting it	<ul style="list-style-type: none"> • Describe ways people can get head lice. • Explain that head lice can affect everyone, not just some children. • Demonstrate practices to prevent head lice <p>Describe ways people can get head lice. Explain that head lice can affect everyone, not just some children. Demonstrate practices to prevent head lice.</p>	22.C.1a






 - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

1er Grado Alcance y Secuencia

Quaver Salud*Educación Física

Módulo	Categoría de la lección	Nombre de la lección	Propósito	Objetivos	Normas de Salud
Salud general	Responsabilizándome de mi salud 	Mi salud, mi responsabilidad	El propósito de esta lección es comprender la importancia de la salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la responsabilidad personal. Revisar cuatro áreas de salud y conectar elementos con hábitos personales. Discutir dos formas de promover la salud propia y de los demás. 	20.A.1a 20.B.1a 23.C.1a
Salud general	¿Qué influye en los hábitos saludables? 	¿Qué influye en mis hábitos saludables?	El propósito de esta lección es identificar las influencias positivas y negativas en las decisiones de salud.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar ejemplos de consejos de salud de varios medios. Comparar las tendencias de salud y las influencias sociales con el asesoramiento de profesionales de la salud. Relacionar cómo la publicidad en la televisión influye en las elecciones de alimentos y la salud en general. 	23.B.1a 23.C.1a 24.B.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Quién es un Ayudante Feliz?	El propósito de esta lección es aprender quién puede ayudar a los estudiantes a construir un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Describir situaciones en las que se necesitaría de un ayudante saludable. Identificar qué tipo de profesionales de la salud ayudan con cada dimensión de la salud. Debatir formas de localizar a los ayudantes de salud de la escuela y la comunidad. 	23.C.2a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	¿Qué es una emergencia? Profundizando.	El propósito de esta lección es discutir y practicar cómo responder a una emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> Revisar la diferencia entre emergencias y no emergencias. Identificar posibles emergencias en el hogar y la escuela. Identificar diferentes servicios de emergencia y describir cómo ayudan en situaciones de emergencia. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Conductas saludables	Sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio	El propósito de esta lección es presentar los 4 sistemas corporales: esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio.	<ul style="list-style-type: none"> Nombrar y localizar los sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio y sus componentes principales. Describir las funciones principales de los sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio y cómo funcionan con otros sistemas. Enumerar hábitos saludables que favorezcan a los 	22.A.1b

				sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio.	
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cómo cepillarse	El propósito de esta lección es que los estudiantes demuestren cómo cepillarse los dientes correctamente.	Identificar qué dientes y qué parte del diente requiere un movimiento circular o un movimiento de adelante a atrás. Determinar cuánto tiempo debe tomar cepillarse los dientes correctamente. Practicar cepillarse los dientes	22.A1.b 24.B1.a
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué es el ejercicio? Profundizando.	El propósito de esta lección es explicar cómo el ejercicio afecta el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir las formas en que el ejercicio puede mejorar la salud física. • Identificar cómo el ejercicio afecta múltiples dimensiones de la salud. • Dar un ejemplo de un ejercicio que pueda mejorar el estado de ánimo. 	20.B.1a 23.B.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	La importancia del sueño	El propósito de esta lección es presentar la importancia del sueño y sus efectos en el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir la importancia del sueño. • Identificar los efectos del sueño en el cuerpo. • Crear una rutina para antes de dormir. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos	Control de porciones	El propósito de esta lección es identificar porciones saludables con respecto a diferentes tipos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar los grupos de alimentos usando objetos para demostrar el tamaño de las porciones. • Discutir cómo evitar comer en exceso. • Establecer un objetivo relacionado con comer porciones adecuadas. • Comparar grupos de alimentos usando objetos para demostrar el tamaño de las porciones. 	23.B.1a 24.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Alergias alimentarias	El propósito de esta lección es comprender las alergias alimentarias comunes, los síntomas de reacciones alérgicas y cómo responder adecuadamente si alguien tiene una reacción alérgica.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los síntomas comunes asociados con las alergias alimentarias. • Demostrar cómo podría ayudar a un amigo que tiene alergias alimentarias. • Explicar cuándo y cómo avisar a un padre u otro adulto de confianza si alguien está teniendo una reacción alérgica. 	22.B.1a 23.C.1a
Alimentación	Hábitos	Una dieta	El propósito de esta lección	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir la importancia de la 	23.B.1a

n y nutrición saludables	alimentos saludables 	balanceada	es identificar alimentos saludables en cada grupo de alimentos y crear una dieta balanceada.	variedad en la dieta. • Nombrar tres ingredientes que deben limitarse en alimentos y las bebidas. • Construir un platillo balanceado utilizando todos los grupos de alimentos.	
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué es un chequeo? Profundizando.	El propósito de esta lección es profundizar en la comprensión de los estudiantes de lo que sucede durante los exámenes físicos y dentales para aliviar los sentimientos de ansiedad durante la experiencia.	• Describir la importancia de los exámenes físicos y dentales. • Identificar las herramientas que se encuentran en los consultorios de dentistas y médicos. • Distinguir los servicios proporcionados por diferentes Ayudantes Saludables de la comunidad.	21.A.1c
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Resfriado y gripe Profundizando.	El propósito de esta lección es demostrar cómo prevenir la propagación de enfermedades transmisibles y aprender qué hacer cuando uno se siente enfermo.	• Practicar la comunicación de los síntomas del resfriado o la gripe a los padres u otros adultos de confianza. • Identificar dónde se encuentran comúnmente los gérmenes. • Demostrar técnicas para combatir los gérmenes y prevenir su propagación.	22.A.1b
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Manteniéndome saludable- Profundizando.	El propósito de esta lección es analizar los beneficios de los hábitos de salud e higiene y sus efectos sobre la salud en general.	• Identificar el papel que juegan los hábitos saludables en la mejora de la salud en general. • Demostrar hábitos saludables que ayuden a prevenir enfermedades. • Explicar cómo los hábitos saludables pueden prevenir o remediar problemas de salud menores.	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Lesiones comunes	El propósito de esta lección es identificar lesiones comunes y formas de prevenirlas.	• Enlistar lesiones comunes • Identificar prácticas de seguridad para prevenir lesiones comunes. • Demostrar las prácticas de prevención de lesiones.	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Seguridad personal 	Eligiendo situaciones seguras	El propósito de esta lección es aprender a reconocer y evitar situaciones inseguras	• Identificar situaciones inseguras. • Discutir estrategias para evitar situaciones inseguras. • Practicar acudir a un padre u otro adulto de	24.C.1a

				confianza sobre situaciones inseguras.	
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Piojos	El propósito de esta lección es ser consciente de que todo el mundo es susceptible a los piojos y que hay maneras de evitar contraerlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir las formas en que las personas pueden contraer piojos. • Explicar que los piojos pueden afectar a todos, no solo a algunos niños. • Demostrar prácticas para prevenir los piojos • Describir las formas en que las personas pueden contraer piojos 	22.C.1a



- Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.