












2nd Grade Scope and Sequence- Quaver Health*PE

Module	Lesson Band	Lesson Name	Purpose	Objectives	Health Standards
General Health	Responsibility for Being Healthy	My Health at Home	The purpose of this lesson is to understand how personal behaviors and habits are influenced by family.	<ul style="list-style-type: none"> Identify at least three personal behaviors that impact health. Describe how family influences healthy habits and choices. Choose two ways to improve health and safety at home with family. 	22B1a 22C1a 23C1a
General Health	What Influences Healthy Behavior? 	Influences at Home and School	The purpose of this lesson is to identify positive and negative influences on health choices	<ul style="list-style-type: none"> Discuss what effect media, peers, and family can have on personal health choices. Role play how to discuss and resist negative health advice from a friend. List personal health practices that derive from untrustworthy sources. 	23B1a 23C1a 24A1a
General Health	Healthy Help	Why Do I Need Healthy Help?	The purpose of this lesson is to identify the importance of getting healthy help.	<ul style="list-style-type: none"> Discuss the benefits of receiving help with personal health. List services, parents, and other trusted adults that are trained to help individuals with healthy lifestyles. Discuss common health related questions and procedures and what to expect when visiting a health professional. 	23.C.2a 22.D.1b
General Health	What to do in an Emergency 	Reducing Emergency Causing Hazards	The purpose of this lesson is to identify local hazards and learn how to report them to parents and other trusted adults.	Identify hazardous or potentially hazardous situations in the home or school. <ul style="list-style-type: none"> List common injuries and how to prevent them, if possible. Discuss strategies to improve hazardous conditions and prepare for common injuries. 	22A1c 22C1a 24B1a
Healthy Practices and Hygiene	Healthy Habits 	Consequences of Poor Hygiene	The purpose of this lesson is to strengthen the ability to identify the consequences and effects of poor hygiene.	Distinguish between healthy and unhealthy hygiene habits. <ul style="list-style-type: none"> Identify some consequences of poor hygiene. Create a personal hygiene plan. 	22A1b
Healthy Practices and Hygiene	Good Teeth, Good Health 	Brushing and Flossing	The purpose of this lesson is to introduce different ways to improve dental hygiene.	<ul style="list-style-type: none"> Explain how flossing can improve dental hygiene. Compare and contrast brushing and flossing. Practice brushing and flossing teeth. 	22A1b
Healthy Practices and Hygiene	Exercise	Discovering What Exercise is Right for Me.	The purpose of this lesson is to compare different exercises and determine personal exercise preferences.	Identify trusted adults who can help determine appropriate exercises. <ul style="list-style-type: none"> Demonstrate health-related fitness components. Identify everyday activities or hobbies and interests that are a form of exercise. 	20A1a 23B1a




Healthy Practices and Hygiene	Sleep and Rest	What Does Sleep Do For Me?	The purpose of this lesson is to understand how sleep affects the body.	<ul style="list-style-type: none"> Identify the benefits of getting the right amount of sleep. Compare how the body reacts to plenty of sleep vs. not enough sleep. Describe how sleep affects mood, performance at school, and athletic performance. 	
Healthy Eating and Nutrition	Understanding Food 	The Role of Vitamins and Minerals	The purpose of this lesson is to identify vitamins and minerals and why they are important.	<ul style="list-style-type: none"> List three ways vitamins and minerals impact personal health. Name five major vitamins and minerals. Explain what happens when the body experiences vitamin and/or mineral deficiency 	22D1a 23B1a
Healthy Eating and Nutrition	Analyzing my Eating Habits 	Reactions From My Food	The purpose of this lesson is to understand the unhealthy impact certain foods or combinations of foods have on personal health.	<ul style="list-style-type: none"> Compare foods and the effects they can have on the body and personal health. Describe common food allergies and their symptoms. Describe the consequences of eating too much sugar or fat. 	22D1a
Healthy Eating and Nutrition	Healthy Eating Habits	The Role Water Plays	The purpose of this lesson is to understand the impact of water on personal health and to drink water every day.	<p>Explain the impact of proper hydration on the body.</p> <ul style="list-style-type: none"> Monitor water consumption. Encourage friends to drink water daily. 	22D1a
Disease and Illness Prevention	Regular Health Physicals and Dental Exams	What Happens at the Doctor?	The purpose of this lesson is to understand what happens at a doctor's office and feel comfortable during the experience.	<p>Describe the processes that occur at the doctor during an annual check up.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identify the tools used during a physical exam. Discuss the importance of regular visits to the doctor. 	24A1a
Disease and Illness Prevention	Common Illnesses and Diseases 	Introducing Disease Awareness	The purpose of this lesson is to identify common illnesses or diseases and their symptoms (asthma, heart disease, stroke, diabetes, and epilepsy).	<p>Define asthma, heart disease, stroke, diabetes, and epilepsy.</p> <ul style="list-style-type: none"> Describe common symptoms for asthma, heart disease, stroke, diabetes, and epilepsy. Create a list of personal health practices that can prevent disease. 	22A1a
Disease and Illness Prevention	Preventive Health Behaviors 	Dimensions of Health	The purpose of this lesson is to understand the value of multidimensional healthy behaviors that impact personal health.	<p>Identify the dimensions of health.</p> <ul style="list-style-type: none"> Describe how behaviors impact personal health in all dimensions. Categorize personal behaviors based on the dimensions of health. 	




Safety and Accident Prevention 	Accident Prevention 	Playground Safety	The purpose of this lesson is to understand the importance of playing safely at the playground.	Differentiate between safe and unsafe behaviors at the playground. • List common injuries that may occur at the playground. • Demonstrate behaviors to reduce the risk of injury at the playground.	22A1c
Safety and Accident Prevention 	Safe and Unsafe Places 	Strangers	The purpose of this lesson is to recognize safe and unsafe strangers.	<ul style="list-style-type: none"> • Define strangers. • Differentiate between safe and unsafe strangers. • Practice applying safety rules when engaging with strangers. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention 	General Safety Concerns 	Safety with Spiders and Insects	The purpose of this lesson is to identify common spiders and insects found in the environment and to learn how to safely interact with them.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify common spiders and insects. • Discuss signs and symptoms of illness that may result from spiders or insects. • Discuss ways to stay safe around spiders and insects. 	22.C.1a

 - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

2do 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 en casa	El propósito de esta lección es comprender cómo las conductas y hábitos personales se ven influenciados por la familia.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar al menos tres conductas personales que afecten a la salud. • Describir cómo la familia influye en los hábitos y decisiones saludables. • Elegir dos formas de mejorar la salud y la seguridad en el hogar con la familia. 	22.B.1a 22.C.1a 23.C.1a
Salud general	¿Qué influye en los hábitos saludables? 	Influencias en el hogar y la escuela	El propósito de esta lección es identificar las influencias positivas y negativas en las decisiones de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir qué efecto pueden tener los medios de comunicación, los compañeros y la familia en las decisiones personales de salud. • Organizar un juego de roles sobre cómo discutir y resistirse a consejos negativos de salud de un amigo. • Enlistar las prácticas de salud personales derivadas de fuentes poco fiables. 	23.B.1a 23.C.1a 24.A.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Por qué necesito Ayuda Saludable?	El propósito de esta lección es identificar la importancia de obtener Ayuda Saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Comentar los beneficios de recibir ayuda con la salud personal. • Enlistar servicios, padres y otros adultos de confianza que estén capacitados para ayudar a personas con estilos de vida saludables. • Discutir las preguntas y procedimientos comunes relacionados con la salud y qué esperar al visitar a un profesional de la salud. 	23.C.2a 22.D.1b
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Reducción de riesgos que causen emergencias	El propósito de esta lección es identificar los riesgos locales y aprender cómo reportarlos a los padres y otros adultos de confianza.	Identificar situaciones riesgosas o potencialmente riesgosas en el hogar o la escuela. <ul style="list-style-type: none"> • Enlistar las lesiones comunes y cómo prevenirlas, si es posible. • Analizar estrategias para mejorar las condiciones riesgosas y prepararse para lesiones comunes. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Consecuencias de una higiene deficiente	El propósito de esta lección es fortalecer la capacidad de identificar las consecuencias y los efectos de una higiene deficiente.	Distinguir entre hábitos de higiene saludables y no saludables. <ul style="list-style-type: none"> • Identificar algunas consecuencias de una mala higiene. • Crear un plan de higiene personal. 	22.A.1b

Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cepillado y uso de hilo dental	El propósito de esta lección es introducir diferentes formas de mejorar la higiene dental.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar cómo el uso del hilo dental puede mejorar la higiene dental. • Comparar el cepillado y el hilo dental. • Practicar el cepillado y el uso del hilo dental. 	22.A.1b
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	Descubriendo o qué ejercicio es adecuado para mí.	El propósito de esta lección es comparar diferentes ejercicios y determinar las preferencias personales de ejercicio.	Identificar adultos de confianza que puedan ayudar a determinar los ejercicios adecuados. <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar componentes de acondicionamiento físico relacionados con la salud. • Identificar actividades cotidianas o hobbies e intereses que sean una forma de ejercicio. 	20.A.1a 23.B.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso	¿Qué hace el sueño por mí?	El propósito de esta lección es entender cómo el sueño afecta el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los beneficios de dormir lo suficiente. • Comparar cómo reacciona el cuerpo a un sueño abundante con no dormir lo suficiente. • Describir cómo el sueño afecta el estado de ánimo, el rendimiento en la escuela y el rendimiento deportivo. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	El papel de las vitaminas y minerales	El propósito de esta lección es identificar vitaminas y minerales y por qué son importantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar tres formas en que las vitaminas y los minerales afectan la salud personal. • Nombrar cinco vitaminas y minerales principales. • Explicar lo que sucede cuando el cuerpo experimenta deficiencia de vitaminas y/o minerales 	22.D.1a 23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Reacciones hacia los alimentos	El propósito de esta lección es comprender el impacto perjudicial que ciertos alimentos o combinaciones de alimentos tienen en la salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar los alimentos y los efectos que pueden tener en el cuerpo y la salud personal. • Describir las alergias alimentarias comunes y sus síntomas. • Describir las consecuencias de comer demasiado azúcar o grasa. 	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables	El papel del agua	El propósito de esta lección es comprender el impacto del agua en la salud personal y beber agua todos los días.	Explicar el impacto de una hidratación adecuada en el cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> • Controlar el consumo de agua. • Animar a otros compañeros a beber agua a diario. 	22.D.1a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares	¿Qué sucede en el médico?	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede en un consultorio médico para que los estudiantes se	Describir los procesos que ocurren en el médico durante un chequeo anual. <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las herramientas utilizadas durante un examen físico. • Discutir la importancia de las visitas regulares al médico. 	24.A.1a

			sientan cómodos durante la experiencia.		
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes ★	Presentando la concientización sobre enfermedades	El propósito de esta lección es identificar enfermedades comunes y sus síntomas (asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia).	Definir asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia. • Describir los síntomas frecuentes de asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia. • Crear una lista de prácticas de salud personal que puedan prevenir enfermedades.	22.A.1a
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud ★	Dimensiones de salud	El propósito de esta lección es comprender el valor de las conductas saludables multidimensionales que afectan la salud personal.	Identificar las dimensiones de la salud. • Describir cómo afectan las conductas a la salud personal en todas las dimensiones. • Clasificar las conductas personales en función de las dimensiones de la salud.	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes ★	Seguridad en el patio de juegos	El propósito de esta lección es comprender la importancia de jugar con seguridad en el patio de juegos.	Diferenciar entre conductas seguras e inseguras en el patio de juegos. • Enlistar las lesiones comunes que pueden ocurrir en el patio de juegos. • Demostrar conductas para reducir el riesgo de lesiones en el patio de juegos.	22.A.1c
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros ★	Extraños	El propósito de esta lección es reconocer la confianza que se debe o no tener a los extraños.	• Definir extraños. • Diferenciar entre extraños confiables y no confiables. • Practicar la aplicación de normas de seguridad al relacionarse con extraños.	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad ★	Seguridad con arañas e insectos	El propósito de esta lección es identificar arañas e insectos comunes que se encuentran en el medio ambiente y aprender a interactuar con ellos de forma segura.	• Identificar arañas e insectos comunes. • Discutir las señales y síntomas de enfermedades provocadas por arañas o insectos. • Discutir formas de mantenerse a salvo alrededor de arañas e insectos.	22.C.1a

★ - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.