

3rd 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 School	The purpose of this lesson is to become aware of health practices at school.	<ul style="list-style-type: none"> Discuss healthy practices common in the school building. Review the four areas of health and identify aspects of the school environment that help or hinder total health. Identify two ways individuals can improve their health while at school. 	20A2a 20A2b 20B2b 20C2a 20C2d 22C2a 23C2a
General Health	What Influences Healthy Behavior? 	Cultural Influences on Health	The purpose of this lesson is to explore the difference between healthy and unhealthy influences or traditions.	<ul style="list-style-type: none"> Identify healthy and unhealthy traditions of family, home, and peers. Connect the influence of culture to health choices. Explain how the media influences thoughts, feelings, and health behaviors. 	20B2a 23C2a
General Health	Healthy Help 	When Should I Ask for Help?	The purpose of this lesson is to recognize unhealthy situations and whom to ask for help.	<ul style="list-style-type: none"> Identify possible situations when healthy help might be needed. Discuss trusted adults at school or home who are available to help in unsafe situations. Identify how to know when it is appropriate to ask for healthy help. 	22D2a 24A2a 24A2b
General Health	What to do in an Emergency 	Fire Safety	The purpose of the lesson is to recognize emergency situations involving fire and burns and know how to respond appropriately	<ul style="list-style-type: none"> Identify and demonstrate safety and first aid knowledge to prevent and treat burn injuries. Develop a home-safety and emergency response plan for an emergency involving fire. Create a contact list of trusted adults to help in emergency situations in or around the home. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Healthy Practices and Hygiene	Healthy Habits 	Nervous, Digestive, Immune, and Integumentary Systems	The purpose of this lesson is to introduce four body systems: nervous, digestive, immune, and integumentary	<ul style="list-style-type: none"> Name and locate nervous, digestive, immune, and integumentary systems and their major components. Describe the primary functions of nervous, digestive, immune, and integumentary systems and how they work with other systems. List healthy habits that support nervous, digestive, immune, and integumentary systems. 	23D2a 24A2a
Healthy Practices and Hygiene	Good Teeth, Good Health 	Brushing and Flossing – Going Deeper	The purpose of this lesson is to reinforce and practice different ways to improve dental hygiene.	<ul style="list-style-type: none"> Explain how flossing can improve dental hygiene and demonstrate correct flossing techniques. Describe why it is essential to combine brushing with flossing daily. Practice brushing and flossing teeth. 	22.A.1.b 24.B.1.a
Healthy Practices and	Exercise	What Exercise is Right For Me?	The purpose of this lesson is to introduce a variety of exercise	<ul style="list-style-type: none"> Identify various types of exercise. Describe what they like most about each type of exercise. Explain the benefits of each different 	20A2a

Hygiene			styles to determine a good fit for each individual.	type of exercise	
Healthy Practices and Hygiene	Sleep and Rest 	What Does Sleep Do For Me?-Going Deeper	The purpose of this lesson is to analyze how sleep affects the body.	<ul style="list-style-type: none"> Describe two ways that sleep affects the brain. Explain the benefits of good sleep as it relates to learning, mood, illness resistance, and athletic performance. Devise a strategy to get more sleep. 	22.A.1b
Healthy Eating and Nutrition	Understanding Food	Where Do Nutrients Come From?	The purpose of this lesson is to create healthy nutritional habits by selecting nutrient-dense foods.	<ul style="list-style-type: none"> Explain how to create a balanced meal using the six major nutrients. Categorize foods by the nutrients they provide. Choose two nutrient-dense foods to add into personal diet 	22.D.1a 23.B.1a
Healthy Eating and Nutrition	Analyzing my Eating Habits	Making Nutritional Choices	The purpose of this lesson is to make healthy food choices using valid and reliable resources.	<ul style="list-style-type: none"> Describe three valid and reliable resources available for making healthy nutritional choices. Analyze the consequences of healthy and unhealthy food choices. Use the decision-making steps to choose healthy food options. 	22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a
Healthy Eating and Nutrition	Healthy Eating Habits 	The Role Water Plays-Going Deeper	The purpose of this lesson is to understand the impact of water on the body and devise ways to stay hydrated.	<ul style="list-style-type: none"> Compare and contrast the impact of proper hydration and dehydration on the body. Develop reminders to boost personal water consumption. Create and monitor progress toward achieving a daily hydration goal. 	22.D.1a
Healthy Eating and Nutrition	Alcohol, Tobacco, and Other Drugs 	Peer Influence	The purpose of this lesson is to understand how peers can influence each other positively or negatively when it comes to alcohol, tobacco, and drugs.	<ul style="list-style-type: none"> Analyze the influence peers have in personal behaviors. Discuss how to identify both verbal and nonverbal peer pressure. Compare reporting and tattling when reporting the use of alcohol, tobacco, or other drugs. 	24.C.2a
Disease and Illness Prevention	Regular Health Physicals and Dental Exams 	What Happens at the Doctor?-Going Deeper	The purpose of this lesson is to understand what happens during ear and eye screenings and feel comfortable during the experience.	<ul style="list-style-type: none"> Describe the processes that occur during ear and eye checks. Identify the tools used for ear and eye checks. Discuss the importance of telling a trusted adult if ear or eye problems are noticed. 	22.D.1a 23.B.1a
Disease and Illness Prevention	Common Illnesses and Diseases	Disease Awareness	The purpose of this lesson is to become aware of diseases not	<ul style="list-style-type: none"> Explain that not all illness or disease comes from germs. Identify causes of diseases such as allergies, asthma, heart disease, stroke, 	22.A.1b

			caused by germs.	diabetes, and epilepsy. • Create a list of personal health practices that can prevent disease.	
Disease and Illness Prevention	Preventive Health Behaviors	Healthy Balance	The purpose of this lesson is to analyze behaviors based on the dimensions of health and work toward balance in all dimensions.	<ul style="list-style-type: none"> Identify examples of personal health behaviors in each dimension of health – emotional, intellectual, physical, social, and spiritual. Discuss the importance of taking personal responsibility for developing and maintaining personal health habits. Use decision making to improve health behaviors in one or more dimensions of health. 	20.C.1a
Safety and Accident Prevention	Accident Prevention 	Water Safety	The purpose of this lesson is to understand how to enjoy the water safely and how to prevent injury or drowning.	<ul style="list-style-type: none"> Identify characteristics of a safe swimming area. Explain how following safety rules can help prevent accidents. Explain water safety rules to others. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	Safe and Unsafe Places 	Safe Spaces in the Community	The purpose of this lesson is to identify safe places in the community.	<ul style="list-style-type: none"> Describe how school and community promote health. Discuss the purpose of safe places. Identify three safe spaces in the community using valid and reliable resources. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	General Safety Concerns	Safety with Spiders and Insects	The purpose of this lesson is to analyze and categorize a wide variety of spiders and insects.	<ul style="list-style-type: none"> Analyze the characteristics and threats to humans of spiders and insects. Determine which spiders and insects bite, which sting, and which inject toxic venom. Evaluate vector-borne illnesses, discussing the signs and symptoms of illness that may occur after a bite or sting. 	22.C.1a

 - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

3er 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 la escuela	El propósito de esta lección es conocer las prácticas de salud en la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> Analizar las prácticas saludables comunes en las instalaciones escolares. Revisar las cuatro áreas de salud e identificar aspectos del entorno escolar que favorezcan u obstaculicen la salud. Identificar dos formas en que las personas pueden mejorar su salud mientras están en la escuela. 	20.A.2a 20.A.2b 20.B.2b 20.C.2a 20.C.2d 22.C.2a 23.C.2a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables? 	Influencias culturales en la salud	El propósito de esta lección es explorar la diferencia entre las influencias o tradiciones saludables y no saludables.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar tradiciones saludables y no saludables de la familia, el hogar y los compañeros. Conectar la influencia de la cultura con las decisiones de salud. Explicar cómo los medios de comunicación influyen en los pensamientos, sentimientos y conductas sobre salud. 	20.B.2a 23.C.2a
Salud general	Ayuda Saludable 	¿Cuándo debo pedir ayuda?	El propósito de esta lección es reconocer situaciones no saludables y saber a quién pedir ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar posibles situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable. Discutir sobre los adultos de confianza disponibles en la escuela o en el hogar para ayudar en situaciones inseguras. Identificar cómo saber cuándo es apropiado pedir Ayuda Saludable. 	22.D.2a 24.A.2a 24.A.2b
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Seguridad contra incendios	El propósito de la lección es reconocer situaciones de emergencia que involucran incendios y quemaduras y saber cómo responder adecuadamente	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y demostrar conocimientos de seguridad y primeros auxilios para prevenir y tratar lesiones por quemaduras. Desarrollar un plan de respuesta de emergencia y seguridad en el hogar para una emergencia que implique un incendio. Crear una lista de contactos de adultos de confianza para ayudar en situaciones de emergencia dentro o alrededor del hogar. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Sistemas Nervioso, Digestivo, Inmune y tegumentario	El propósito de esta lección es presentar cuatro sistemas corporales: nervioso, digestivo, inmunológico y tegumentario.	<ul style="list-style-type: none"> Nombrar y localizar los sistemas nervioso, digestivo, inmunitario y tegumentario y sus componentes principales. Describir las funciones primarias de los sistemas nervioso, digestivo, inmunológico y tegumentario y cómo funcionan con otros sistemas. Enlistar hábitos saludables que favorezcan los sistemas nervioso, digestivo, inmunitario y tegumentario. 	23.D.2a 24.A.2a

Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cepillado y uso de hilo dental – Profundizando	El propósito de esta lección es reforzar y practicar 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 y demostrar las técnicas correctas de uso del hilo dental. • Describir por qué es esencial combinar el cepillado con el uso diario del hilo dental. • Practicar el cepillado y el uso del hilo dental. 	22.A.1b 24.B1.a
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué ejercicio es adecuado para mí?	El propósito de esta lección es introducir una variedad de estilos de ejercicio para determinar el adecuado para cada individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar diferentes tipos de ejercicios. • Describir lo que más les gusta de cada tipo de ejercicio. • Explicar los beneficios de cada tipo de ejercicio 	20.A.2a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	¿Qué hace el sueño por mí? – Profundizando	El propósito de esta lección es analizar cómo el sueño afecta el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir dos formas en que el sueño afecta al cerebro. • Explicar los beneficios de dormir bien en relación con el aprendizaje, el estado de ánimo, la resistencia a las enfermedades y el rendimiento deportivo. • Diseñar una estrategia para dormir más. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos	¿De dónde provienen los nutrientes?	El propósito de esta lección es crear hábitos nutricionales saludables mediante la selección de alimentos ricos en nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar cómo crear un platillo equilibrado utilizando los seis nutrientes principales. • Categorizar los alimentos por los nutrientes que proporcionan. • Elegir dos alimentos ricos en nutrientes para añadirlos a su dieta personal 	22.D.1a 23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios	Tomando decisiones nutricionales	El propósito de esta lección es tomar decisiones sobre alimentos saludables utilizando fuentes válidas y confiables.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir tres fuentes válidas y confiables disponibles para tomar decisiones nutricionales saludables. • Analizar las consecuencias de elegir alimentos saludables y poco saludables. • Utilizar los pasos de toma de decisiones para elegir opciones de alimentos saludables. 	22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables 	El papel del agua-Profundizando	El propósito de esta lección es comprender el impacto del agua en el cuerpo e idear formas de mantenerse hidratado.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar y contrastar el impacto de una hidratación y deshidratación en el cuerpo. • Desarrollar recordatorios para aumentar el consumo de agua personal. • Crear y monitorear el progreso hacia una meta de hidratación diaria. 	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Alcohol, tabaco y otras drogas 	Influencia de compañeros	El propósito de esta lección es comprender cómo los compañeros pueden influenciarse entre sí positiva o negativamente cuando se trata de alcohol, tabaco y drogas.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar la influencia que tienen los compañeros en conductas personales. • Discutir cómo identificar la presión verbal y no verbal de los compañeros. • Comparar charlas y chismes al reportar el uso de alcohol, tabaco u otras drogas. 	24.C.2a

Prevencción de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué pasa en el consultorio médico? -Profundizando	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede durante las revisiones de oídos y ojos y sentirse cómodos durante la experiencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los procesos de las revisiones de oídos y ojos. • Identificar las herramientas utilizadas para las revisiones de oídos y ojos. <p>Discutir la importancia de decirle a un adulto de confianza si se notan problemas en los oídos o en los ojos.</p>	22.D.1a 23.B.1a
Prevencción de enfermedades	Enfermedades comunes	Concientización sobre enfermedades	El propósito de esta lección es tomar conciencia de las enfermedades no causadas por gérmenes.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar que no todas las enfermedades provienen de gérmenes. • Identificar las causas de enfermedades como alergias, asma, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y epilepsia. • Crear una lista de prácticas de salud personal que puedan prevenir enfermedades. 	22.A.1b
Prevencción de enfermedades	Conductas preventivas de salud	Balance saludable	El propósito de esta lección es analizar las conductas en función de las dimensiones de la salud y trabajar hacia el balance de todas las dimensiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar ejemplos de conductas de salud personal en cada dimensión de la salud: emocional, intelectual, física, social y espiritual. • Discutir la importancia de asumir la responsabilidad personal de desarrollar y mantener hábitos de salud personales. • Emplear la toma de decisiones para mejorar las conductas de salud en una o más dimensiones de la salud. 	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevencción de accidentes 	Seguridad del agua	El propósito de esta lección es comprender cómo disfrutar del agua de manera segura y cómo prevenir lesiones o ahogamientos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las características de una zona de nado segura. • Explicar cómo seguir las normas de seguridad puede ayudar a prevenir accidentes. • Explicar las normas de seguridad relacionadas con el agua a los demás. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Espacios Seguros en la Comunidad	El propósito de esta lección es identificar lugares seguros en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo la escuela y la comunidad promueven la salud. • Discutir el propósito de los lugares seguros. • Identificar tres espacios seguros en la comunidad utilizando fuentes válidas y confiables. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Seguridad con arañas e insectos-Profundizando	El propósito de esta lección es analizar y categorizar una amplia variedad de arañas e insectos.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar las características y amenazas para los seres humanos de arañas e insectos. • Determinar qué arañas e insectos muerden, cuáles pican y cuáles inyectan veneno. • Evaluar las enfermedades transmitidas por vectores, comentando los signos y síntomas de la enfermedad que pueden producirse después de una mordedura o picadura. 	22.C.1a

 - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.