





4th Grade Scope and Sequence- Quaver Health*PE

Module	Lesson Band	Lesson Name	Purpose	Objectives	Health Standards
General Health	Responsibility for Being Healthy	Health in the Community	The purpose of this lesson is to look at the community with a critical eye for health practices.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss personal health practices that contribute to community health. • Identify common community health issues. • Discuss health factors that could be improved in their city or community. 	20A2a 20B2a 20C2b 22C2a
General Health	What Influences Healthy Behavior? 	Discover- Managing My Health Influences	The purpose of this lesson is to identify how individuals and technology influences health.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify examples of health advice from family, home, and peers. • Compare health trends and societal influences with advice from health professionals. • Relate how advertising on the internet and television influences food choices and overall health. 	20.B.2a 23.C.2a
General Health	Healthy Help	Finding the Right Healthy Helper	The purpose of this lesson is to be able to distinguish between trusted adults for seeking appropriate health care.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluate scenarios to determine when adult help is needed and describe methods to report unsafe situations. • Discuss which trusted adults at home and at school are available to help. • Demonstrate how to effectively ask for help and describe how assistance will lead to better health outcomes. 	24A2a
General Health	What to do in an Emergency 	Preventing an Emergency	The purpose of this lesson is to know how to recognize and prevent common safety hazards and how to respond to more dangerous injuries.	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrate nonviolent strategies to deescalate tense situations or resolve conflict. • Identify and label five facial expressions and five body postures, especially those signaling anger or agitation. • Explain the difference between passive, assertive, and aggressive body language. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Healthy Practices and Hygiene	Healthy Habits 	Creating Healthy Habits	The purpose of this lesson is to develop effective ways to improve personal hygiene.	<ul style="list-style-type: none"> • Create routines of practicing strong personal hygiene habits at home. • Describe healthy habits at school that can improve personal health. • Compare and contrast healthy habits at school and at home. 	22C2a
Healthy Practices and Hygiene	Good Teeth, Good Health 	Exploring Lifetime Benefits of Healthy Teeth	The purpose of this lesson is to understand the consequences of poor oral hygiene and the importance of creating a daily dental health routine.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify the long-term consequences of poor oral hygiene. • Review some of the serious conditions that can result from poor oral hygiene. • Explain the role that self-discipline plays in maintaining oral hygiene. 	24A2a





Healthy Practices and Hygiene	Exercise	Exercise and My Well-Being	The purpose of this lesson is to understand the impact of exercise on multiple dimensions of health.	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss the benefits of exercise on multiple dimensions of short – and long-term health. • Describe the connections between exercise and self-care. • Give examples of the impact exercise can have on long-term physical health. 	20B2b 20C2a
Healthy Practices and Hygiene	Sleep and Rest 	Setting Sleep Routines	The purpose of this lesson is to create a sleep routine to follow for good health.	<ul style="list-style-type: none"> • Determine how much sleep is right for them. • Explain the importance of creating healthy sleep routines. • Create a plan for a bedtime routine. 	22.A.1b
Healthy Eating and Nutrition	Understanding Food 	Introducing Food Labels	The purpose of this lesson is to identify and compare key information provided on food labels.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify the three major components of a food label. • Demonstrate how to read a food label. • Compare the serving size, nutrient content, and ingredients in different foods. 	24C2a
Healthy Eating and Nutrition	Analyzing my Eating Habits 	Negative Effects of Food	The purpose of this lesson is to identify the possible negative reactions that can occur when eating certain foods.	<ul style="list-style-type: none"> • Describe a common food allergy and its effect on the body. • Assess foods based on sodium, sugar, and fat. • Choose to replace foods with healthier options. 	23B2a
Healthy Eating and Nutrition	Healthy Eating Habits	Nutritional Goals	The purpose of this lesson is to set and achieve nutritional goals	<ul style="list-style-type: none"> • Discuss the importance of setting short-term nutritional goals. • Examine personal diet habits to determine areas for improvement. • Create one long-term nutritional goal based on a self-assessment. 	23.B.2d
Healthy Eating and Nutrition	Alcohol, Tobacco, and Other Drugs 	Refusal Skills	The purpose of this lesson is to understand refusal skills and how to say no when offered tobacco, alcohol, or drugs..	<ul style="list-style-type: none"> • Justify saying “no” if offered alcohol, tobacco, or drugs with at least three reasons. • Explain the impact of positive and negative peer pressure on a person’s decision to use or not use alcohol, tobacco, or drugs. • Practice refusal skills in common alcohol, tobacco, or drug-related scenarios. 	23B2a
Disease and Illness Prevention	Regular Health Physicals and Dental Exams 	Caring for My Mental Health	The purpose of this lesson is to define mental health as an important part of overall wellness and to identify mental health providers in school and community settings.	<ul style="list-style-type: none"> • Identify people who can provide mental health care. • Discuss the importance of mental health care. • Analyze how emotions might impact personal behavior and health. 	22D2a





Disease and Illness Prevention	Common Illnesses and Diseases	Communicable and Noncommunicable Diseases	The purpose of this lesson is to understand major disease types, communicable and noncommunicable, and their impact on the population.	<ul style="list-style-type: none"> • Differentiate between communicable and noncommunicable diseases. • Describe the leading causes of death in the United States. • Explain actions to take when illness occurs. 	22.A.2b
Disease and Illness Prevention	Preventive Health Behaviors ★	Personal Health Habits	The purpose of this lesson is to develop personal health habits.	<ul style="list-style-type: none"> • List personal health habits. • Create strategies for maintaining personal health habits. • Evaluate personal health habits and add two healthy habits to the plan. 	22.A.2a
Safety and Accident Prevention	Accident Prevention	Introduce-Advocating for Accident Prevention	The purpose of this lesson is to learn how to assess and reduce risk to prevent injuries.	<ul style="list-style-type: none"> • Explain the importance of accident prevention and safety awareness. • Discuss ways to reduce risk among personal behaviors. • Identify strategies for preventing common accidental injuries. 	24.C.1a
Safety and Accident Prevention	Safe and Unsafe Places ★	Situational Awareness	The purpose of this lesson is to evaluate situations to identify risk and safety.	<ul style="list-style-type: none"> • Explain what situational awareness is. • Give three examples of common situations at home where situational awareness is needed. • Demonstrate effective situational awareness in potentially dangerous situations. 	24.C.2a

★ - Denotes expected lessons. Other lessons are optional.

4to 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	Salud en la comunidad	El propósito de esta lección es observar a la comunidad con un ojo crítico para las prácticas de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir las prácticas de salud personal que contribuyen a la salud de la comunidad. • Identificar problemas comunes de salud comunitaria. • Discutir los factores de salud que podrían mejorarse en la ciudad o comunidad. 	20.A.2a 20.B.2a 20.C.2b 22.C.2a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables? 	Descubriendo- Manejando las influencias en mi salud	El propósito de esta lección es identificar cómo influyen las personas y la tecnología en la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar ejemplos de consejos de salud de familiares y compañeros. • Comparar las tendencias de salud y las influencias sociales con el asesoramiento de profesionales de la salud. • Relacionar cómo la publicidad en el internet y la televisión influye en las elecciones de alimentos y la salud en general. 	20.B.2a 23.C.2a
Salud general	Ayuda Saludable	Encontrando al Ayudante Saludable adecuado	El propósito de esta lección es poder distinguir entre adultos de confianza para buscar atención médica adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar escenarios para determinar cuándo se necesita la ayuda de un adulto y describir métodos para reportar situaciones inseguras. • Discutir qué adultos de confianza en el hogar y en la escuela están disponibles para ayudar. • Demostrar cómo pedir ayuda y describir de manera efectiva cómo la ayuda conducirá a beneficios en la salud. 	24.A.2a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Previniendo una emergencia	El propósito de esta lección es saber cómo reconocer y prevenir los riesgos comunes de seguridad y cómo responder a lesiones más peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar estrategias no violentas para reducir la tensión o resolver conflictos. • Identificar y categorizar cinco expresiones faciales y cinco posturas corporales, especialmente aquellas que indican enojo o agitación. • Explicar la diferencia entre el lenguaje corporal pasivo, asertivo y agresivo. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Creando hábitos saludables	El propósito de esta lección es desarrollar formas eficaces de mejorar la higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Crear rutinas de práctica de hábitos de higiene personal en el hogar. • Describir hábitos saludables en la escuela que pueden mejorar la salud personal. • Comparar y contrastar hábitos saludables en la escuela y en el hogar. 	22.C.2a
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Explorando los beneficios de los dientes sanos	El propósito de esta lección es comprender las consecuencias de la mala higiene bucal y la importancia de crear una rutina diaria de salud dental.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las consecuencias a largo plazo de la mala higiene bucal. • Revisar algunas de las condiciones graves que pueden resultar de una mala higiene bucal. • Explicar el papel que juega la autodisciplina en el mantenimiento de la higiene bucal. 	24.A.2a

Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	Ejercicio y mi bienestar	El propósito de esta lección es comprender el impacto del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los beneficios del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud a corto y largo plazo. • Describir las conexiones entre el ejercicio y el autocuidado. • Dar ejemplos del impacto que el ejercicio puede tener en la salud física a largo plazo. 	20.B.2b 20.C.2a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	Estableciendo hábitos de sueño	El propósito de esta lección es crear una rutina de sueño a seguir para una buena salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar cuánto sueño es adecuado para cada quien. • Explicar la importancia de crear hábitos de sueño saludables. • Crear un plan para una rutina para antes de dormir. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	Introduciendo las etiquetas de los alimentos	El propósito de esta lección es identificar y comparar la información clave proporcionada en las etiquetas de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los tres componentes principales de una etiqueta de alimentos. • Demostrar cómo leer la etiqueta de un alimento. • Comparar el tamaño de la porción, el contenido de nutrientes y los ingredientes en diferentes alimentos. 	24.C.2a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Los efectos negativos de los alimentos	El propósito de esta lección es identificar las posibles reacciones negativas que pueden ocurrir al comer ciertos alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir una alergia alimentaria común y su efecto en el cuerpo. • Evaluar los alimentos basados en sodio, azúcar y grasa. • Elegir reemplazar algunos alimentos por opciones más saludables. 	23.B.2a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables	Metas nutricionales	El propósito de esta lección es establecer y lograr metas nutricionales	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir la importancia de establecer metas nutricionales a corto plazo. • Examinar los hábitos dietéticos personales para determinar las áreas de mejora. • Crear un objetivo nutricional a largo plazo basado en una autoevaluación. 	23.B.2d
Alimentación y nutrición saludables	Alcohol, tabaco y otras drogas 	Habilidad de decir no	El propósito de esta lección es comprender las habilidades y maneras para decir no cuando se enfrenten al tabaco, alcohol o drogas.	<ul style="list-style-type: none"> • Justificar decir “no” si se le ofrece alcohol, tabaco o drogas con al menos tres motivos. • Explicar el impacto de la presión positiva y negativa de los compañeros sobre la decisión de una persona de consumir o no alcohol, tabaco o drogas. • Practicar habilidades para decir no en escenarios comunes relacionados con el alcohol, el tabaco o las drogas. 	23.B.2a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares	Cuidando de mi salud mental	El propósito de esta lección es definir la salud mental como una parte importante del bienestar general e	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a las personas que pueden proporcionar orientación sobre el cuidado de la salud mental. • Discutir la importancia de la salud mental. • Analizar cómo las emociones pueden afectar el comportamiento personal y la 	22.D.2a

			identificar a los proveedores de salud mental en los entornos escolares y comunitarios.	salud.	
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Enfermedades transmisibles y no transmisibles	El propósito de esta lección es comprender los principales tipos de enfermedades, transmisibles y no transmisibles, y su impacto en la población.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre enfermedades transmisibles y no transmisibles. • Describir las principales causas de muerte en los Estados Unidos. • Explicar las acciones a tomar cuando ocurre una enfermedad. 	22.A.2b
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Hábitos de salud personal	El propósito de esta lección desarrollar hábitos de salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar hábitos de salud personal. • Crear estrategias para mantener los hábitos de salud personal. • Evaluar los hábitos de salud personales y agregar dos hábitos saludables al plan. 	22.A.2a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes	Introducción - Abogar por la prevención de accidentes	El propósito de esta lección es aprender cómo evaluar y reducir riesgos para prevenir lesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia de la prevención de accidentes y la concientización sobre la seguridad. • Discutir formas de reducir el riesgo entre las conductas personales. • Identificar estrategias para prevenir lesiones accidentales comunes. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Conciencia situacional	El propósito de esta lección es evaluar situaciones para identificar riesgos y seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar qué es la conciencia situacional. • Dar tres ejemplos de situaciones comunes en el hogar donde se necesita conciencia situacional. • Demostrar conciencia situacional efectiva en situaciones potencialmente peligrosas. 	24.C.2a

 - Lecciones indicadas esperadas. Otras lecciones son opcionales.