






5to Grado Kinder 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	Planificación de mi futuro saludable	El propósito de esta lección es comprender cómo las conductas individuales afectan la salud personal de varias maneras y con el tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Clasificar las conductas personales relacionados con la salud en las siguientes dimensiones: emocional, intelectual, física y social. • Elegir una conducta para cambiar en un esfuerzo por mejorar la salud personal. • Describir cómo cambiar esta conducta tendrá un impacto positivo en el futuro personal. 	20.A.2b 23.B.2a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables? 	Manejando las influencias en mi salud	El propósito de esta lección es tomar decisiones informadas sobre la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar cómo los compañeros y los medios pueden influir en conductas saludables o no saludables. • Diseñar estrategias apropiadas para desafiar las influencias no saludables frente a frente y en las redes sociales. • Explicar la diferencia entre mito y hecho en lo que se refiere a las diversas influencias sobre la salud personal. 	21.A.2b 23.C.2a 24.B.2a 24.C.2a
Salud general	Ayuda Saludable 	Buscando Ayuda Saludable en línea	El propósito de esta lección es obtener información médica válida en línea.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los servicios, productos y resultados válidos de atención médica. • Investigar y discutir fuentes de consejos y prácticas de salud en línea. • Discutir cómo las redes sociales influyen en las decisiones de salud personal (nutrición, ejercicio, relaciones, etc.). 	21.D.2a 23.C.2a 24.A.2a 24.B.2a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia	Creando un plan de emergencia	El propósito de esta lección es crear un plan de respuesta ante emergencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir las posibles emergencias que pueden ocurrir en el hogar y en la escuela. • Realizar una encuesta en el hogar y la escuela para identificar el nivel de preparación para emergencias. • Planificar y crear procedimientos de respuesta de emergencia para situaciones de emergencia identificadas, incluida una lista de adultos de confianza e información de contacto. 	22.D.2a 24.A.2a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Creando hábitos saludables-Profundizando	El propósito de esta lección es analizar el impacto de los hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo las prácticas saludables en el hogar, en la escuela y en la comunidad pueden afectar la salud personal. • Diseñar un plan para mejorar los hábitos personales saludables. • Analizar cómo las decisiones afectan la propia salud y la de los demás. 	23.B.2a
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Los beneficios de los dientes sanos	El propósito de esta lección es identificar los beneficios de por vida de la higiene dental.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los beneficios de por vida de tener dientes sanos. • Crear un plan para mantener los dientes sanos. • Practicar el cepillado y el uso del hilo dental. 	22.A.2b

Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	Ejercicio y mi bienestar-Profundizando	El propósito de esta lección es analizar el impacto a corto y largo plazo del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar y contrastar cómo el ejercicio afecta a las diferentes dimensiones de la salud. • Evaluar cómo el ejercicio puede afectar las metas de vida. • Dar ejemplos del impacto que el ejercicio o la falta del mismo puede tener en la salud física a largo plazo. 	20.A.2a 20.B.2b 20.C.2a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	Estableciendo hábitos de sueño-Profundizando	El propósito de esta lección es comprender cómo el sueño afecta múltiples dimensiones de la salud y evaluar los hábitos de sueño personales.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre descanso y sueño. • Explicar la importancia de crear hábitos de sueño saludables. • Evaluar la rutina personal para antes de dormir e identificar formas de mejorarla para dormir más. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	Etiquetas en los alimentos	El propósito de esta lección es leer las etiquetas de los alimentos y usarlas como un recurso para tomar decisiones nutricionales saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Categorizar los alimentos por los nutrientes primarios que proporcionan. • Enlistar las tres cosas más importantes que se deben buscar al leer una etiqueta y un menú de alimentos. • Justificar una elección de alimentos saludables utilizando la información de las etiquetas de los alimentos. 	22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios	Desórdenes alimenticios	El propósito de esta lección es identificar los desórdenes alimenticios comunes y su impacto negativo en múltiples dimensiones de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los desórdenes alimenticios comunes y sus síntomas asociados. • Explicar el impacto negativo que los desórdenes alimenticios tienen en el cuerpo, la mente y la vida. • Evaluar las imágenes de medios para detectar efectos positivos y negativos en la imagen corporal y la autoestima. 	23.B.2a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables	Metas nutricionales-Profundizando	El propósito de esta lección es crear y analizar el progreso hacia las metas de nutrición personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar la importancia de establecer metas nutricionales a corto plazo. • Analizar los hábitos nutricionales diarios y determinar cómo podrían mejorarse. • Desarrollar un plan para determinar el progreso hacia el logro de las metas nutricionales a largo plazo. 	23.B.2a
Alimentación y nutrición saludables	Alcohol, tabaco y otras drogas 	Efectos sobre mi cuerpo y mi mente	El propósito de esta lección es comprender el impacto dañino del alcohol, el tabaco y las drogas en múltiples dimensiones de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar al menos tres impactos físicos, emocionales y sociales del alcohol, el tabaco y las drogas (a corto y largo plazo). • Identificar valores personales, metas y sueños. • Discutir cómo el consumo de alcohol, tabaco o drogas puede afectar las metas y los sueños futuros. 	24.C.2a

Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	A dónde ir si me siento triste	El propósito de esta lección es identificar y explorar la tristeza y saber cuándo buscar apoyo.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir las razones por las que las personas se sienten tristes. • Reflexionar sobre situaciones personales de tristeza. • Investigar sobre el apoyo a la salud mental en la comunidad. 	22.D.2a 23.B.1a
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes 	Manejando enfermedades comunes	El propósito de esta lección es identificar el manejo adecuado de las enfermedades comunes.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar cómo manejar las enfermedades menos comunes como los resfriados y las infecciones de la piel. • Discutir cómo proporcionar apoyo social a los compañeros con enfermedades crónicas. • Describir al menos tres conductas personales de salud que pueden afectar la enfermedad. 	22.A.2a
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Hogar, escuela y comunidad	El propósito de esta lección es identificar recursos en la casa, escuela y comunidad que beneficien la salud personal	<ul style="list-style-type: none"> • Localizar recursos en la casa, escuela y comunidad que proporcionen información, productos o servicios de salud válidos. • Describir cómo los entornos seguros pueden promover las prácticas de salud personal. • Hacer un juego de roles sobre las habilidades de toma de decisiones para promover la salud individual, familiar y comunitaria. 	22.A.2a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Abogar por la prevención de accidentes	El propósito de esta lección es promover la seguridad e identificar la responsabilidad personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los riesgos que están presentes en la comunidad. • Animar a amigos y familiares a tomar decisiones de salud positivas. • Dar ejemplos de situaciones comunes que requieren Abogar por la la seguridad. 	24.C.2a