



Kinder Alcance y Secuencia

Quaver Salud*Educación Física

Módulo	Categoría de la lección	Nombre de la lección	Propósito	Objetivos	Normas de Salud
Salud general	Responsabilizán dome de mi salud 	Explorando mi salud	El propósito de esta lección es definir las cuatro áreas de salud e identificar qué factores contribuyen a la salud integral.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la salud social, emocional, física e intelectual. Identificar dos indicadores de salud para cada una de las cuatro dimensiones. Comentar las acciones o prácticas que contribuyen a cada dimensión de la salud. 	20.B.1a 22.A.1b 22.B.1a 23.B.1a 23.C.1a 24.A.1a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables?	¿Qué es una conducta saludable?	El propósito de esta lección es explorar hábitos que contribuyen a una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Clasificar los hábitos en saludables y no saludables. Identificar conductas saludables que puedan incorporarse a la vida diaria. Describir cómo influencias externas pueden conducir a hábitos no saludables. 	20.B.1a 22.A.1b 23.B.1a 24.B.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Qué es Ayuda Saludable?	El propósito de esta lección es identificar quién puede orientarnos para aprender a llevar un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y listar a los padres y otros adultos de confianza relacionados con la salud y conductas saludables en la escuela y la comunidad. Discutir situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable. Listar a los profesionales de la salud en las cuatro dimensiones de la atención médica. 	24.B.1a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	¿Qué es una emergencia?	El propósito de esta lección es identificar las características de una emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> Discutir y definir qué es una emergencia. Discutir situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable. Listar a los padres y otros adultos de confianza a los que se debe acudir en caso de emergencia. 	22.A.1c
Prácticas saludables e higiene	Conductas saludables 	Hábitos de higiene	El propósito de esta lección es fortalecer la comprensión y la capacidad de los estudiantes para llevar a cabo hábitos de higiene para su salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la higiene personal. Identificar diferentes artículos de higiene personal. Explicar cómo los artículos y prácticas de higiene personal están asociados con las diferentes partes del cuerpo. 	22.A.1a 22.A.1b
Prácticas	Buenos dientes,	Mis dientes y	El propósito de esta lección	<ul style="list-style-type: none"> Listar las razones por las que la 	22.A1.b

saludables e higiene	buena salud 	boca	es fortalecer la comprensión y la capacidad de los estudiantes para llevar a cabo hábitos de higiene para su salud personal.	higiene dental es importante. • Identificar diferentes formas de mejorar la higiene dental. • Describir las diferentes prácticas de higiene dental y cómo se llevan a cabo en la boca.	24.B1.a
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué es el ejercicio?	El propósito de esta lección es presentar la definición de ejercicio.	• Definir ejercicio. • Describir la diferencia entre lo que es ejercicio y lo que no es ejercicio. • Listar y demostrar diferentes ejercicios.	22.A.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	Presentar la importancia del sueño	El propósito de esta lección es presentar los beneficios del sueño.	• Presentar la importancia del sueño para la salud personal. • Describir una rutina para antes de dormir. • Crear una rutina para antes de dormir.	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	La comida y mi cuerpo	El propósito de esta lección es comprender cómo los alimentos se correlacionan con la salud personal y el funcionamiento corporal.	• Enlistar dos funciones de los alimentos en relación con el cuerpo. • Identificar varios alimentos que incrementen la salud física. • Elegir un alimento para comer que incremente la salud física.	23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios	¿Puedo comer lo que yo quiera?	El propósito de esta lección es comprender la diferencia entre los alimentos que incrementan la salud y los alimentos que la dañan.	• Nombrar tres efectos negativos de comer alimentos no saludables. • Dar un ejemplo de una alergia alimentaria común y los síntomas asociados. • Describir la diferencia entre un alimento natural y un alimento procesado.	20.C.1a 22..B1a 23.C.1a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables 	Hábitos alimenticios	El propósito de esta lección es comprender cómo afectan los hábitos alimenticios a la salud personal.	• Identificar al menos dos hábitos alimenticios que incrementen la salud. • Discutir cómo se siente el cuerpo cuando tiene hambre y está satisfecho. • Listar al menos tres opciones de refrigerios saludables para después de la escuela.	22.B.1a 23.C.1a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué es un chequeo?	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede en un chequeo médico para que los estudiantes se sientan cómodos durante la experiencia.	• Definir chequeo médico. • Describir la importancia de hacerse chequeos anuales y chequeos dentales semestrales. • Identificar a las personas que pueden proporcionar orientación sobre el cuidado de la salud.	21.A.1c

Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Resfriado y gripe	El propósito de esta lección es practicar conductas que prevengan enfermedades transmisibles.	<ul style="list-style-type: none"> • Definir enfermedades transmisibles como el resfriado o la gripe. • Explicar cómo se propagan los gérmenes. • Demostrar conductas que prevengan las enfermedades transmisibles. 	22.A.1a
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud	Mantenerse saludable	El propósito de esta lección es aprender sobre los métodos de prevención para mantenerse saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar por qué los hábitos preventivos son importantes para la buena salud. • Identificar hábitos de salud personales (p. ej., higiene personal, higiene bucal, sueño) que ayudan a prevenir enfermedades. • Demostrar conductas de salud para mantener o mejorar la salud y el bienestar personal. 	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Cascos y cinturones de seguridad	El propósito de esta lección es comprender la importancia de usar equipo de protección como cascos y cinturones de seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir cómo los cascos y los cinturones de seguridad mantienen a las personas a salvo. • Practicar el uso de cascos y cinturones de seguridad. • Identificar tres situaciones en las que se debe usar casco o cinturón de seguridad. 	22.A.2c
Seguridad y prevención de accidentes	Seguridad personal	¿Qué es la Seguridad Personal?	El propósito de esta lección es comprender y practicar el juego de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo se ve y se siente la seguridad personal. • Dar un ejemplo de la diferencia entre seguro e inseguro. • Identificar a los padres u otros dos adultos de confianza que puedan ayudar con la seguridad personal. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Juego seguro	El propósito de esta lección es comprender y practicar el juego de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir por qué es importante jugar de forma segura. • Identificar las normas de seguridad durante el juego. • Demostrar un juego seguro. 	22.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Protegiendo mis cinco sentidos	El propósito de esta lección es usar y proteger los cinco sentidos para promover la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los cinco sentidos y las partes del cuerpo asociadas con los sentidos. • Identificar situaciones que requieran el uso de los cinco sentidos. • Demostrar el uso y la protección adecuados de los cinco sentidos. 	22.C.1a