

1er 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, mi responsabilidad	El propósito de esta lección es comprender la importancia de la salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> Definir la responsabilidad personal. Revisar cuatro áreas de salud y conectar elementos con hábitos personales. Discutir dos formas de promover la salud propia y de los demás. 	20.A.1a 20.B.1a 23.C.1a
Salud general	¿Qué influye en los hábitos saludables? 	¿Qué influye en mis hábitos saludables?	El propósito de esta lección es identificar las influencias positivas y negativas en las decisiones de salud.	<ul style="list-style-type: none"> Identificar ejemplos de consejos de salud de varios medios. Comparar las tendencias de salud y las influencias sociales con el asesoramiento de profesionales de la salud. Relacionar cómo la publicidad en la televisión influye en las elecciones de alimentos y la salud en general. 	23.B.1a 23.C.1a 24.B.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Quién es un Ayudante Feliz?	El propósito de esta lección es aprender quién puede ayudar a los estudiantes a construir un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Describir situaciones en las que se necesitaría de un ayudante saludable. Identificar qué tipo de profesionales de la salud ayudan con cada dimensión de la salud. Debatir formas de localizar a los ayudantes de salud de la escuela y la comunidad. 	23.C.2a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	¿Qué es una emergencia? Profundizando.	El propósito de esta lección es discutir y practicar cómo responder a una emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> Revisar la diferencia entre emergencias y no emergencias. Identificar posibles emergencias en el hogar y la escuela. Identificar diferentes servicios de emergencia y describir cómo ayudan en situaciones de emergencia. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Conductas saludables	Sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio	El propósito de esta lección es presentar los 4 sistemas corporales: esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio.	<ul style="list-style-type: none"> Nombrar y localizar los sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio y sus componentes principales. Describir las funciones principales de los sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio y 	22.A.1b

				cómo funcionan con otros sistemas. • Enumerar hábitos saludables que favorezcan a los sistemas esquelético, muscular, circulatorio y respiratorio.	
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cómo cepillarse	El propósito de esta lección es que los estudiantes demuestren cómo cepillarse los dientes correctamente.	Identificar qué dientes y qué parte del diente requiere un movimiento circular o un movimiento de adelante a atrás. Determinar cuánto tiempo debe tomar cepillarse los dientes correctamente. Practicar cepillarse los dientes	22.A1.b 24.B1.a
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué es el ejercicio? Profundizando.	El propósito de esta lección es explicar cómo el ejercicio afecta el cuerpo.	• Discutir las formas en que el ejercicio puede mejorar la salud física. • Identificar cómo el ejercicio afecta múltiples dimensiones de la salud. • Dar un ejemplo de un ejercicio que pueda mejorar el estado de ánimo.	20.B.1a 23.B.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	La importancia del sueño	El propósito de esta lección es presentar la importancia del sueño y sus efectos en el cuerpo.	• Discutir la importancia del sueño. • Identificar los efectos del sueño en el cuerpo. • Crear una rutina para antes de dormir.	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos	Control de porciones	El propósito de esta lección es identificar porciones saludables con respecto a diferentes tipos de alimentos	• Comparar los grupos de alimentos usando objetos para demostrar el tamaño de las porciones. • Discutir cómo evitar comer en exceso. • Establecer un objetivo relacionado con comer porciones adecuadas. • Comparar grupos de alimentos usando objetos para demostrar el tamaño de las porciones.	23.B.1a 24.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Alergias alimentarias	El propósito de esta lección es comprender las alergias alimentarias comunes, los síntomas de reacciones alérgicas y cómo responder adecuadamente si alguien	• Describir los síntomas comunes asociados con las alergias alimentarias. • Demostrar cómo podría ayudar a un amigo que tiene alergias alimentarias. • Explicar cuándo	22.B.1a 23.C.1a

			tiene una reacción alérgica.	y cómo avisar a un padre u otro adulto de confianza si alguien está teniendo una reacción alérgica.	
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables 	Una dieta balanceada	El propósito de esta lección es identificar alimentos saludables en cada grupo de alimentos y crear una dieta balanceada.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir la importancia de la variedad en la dieta. • Nombrar tres ingredientes que deben limitarse en alimentos y las bebidas. • Construir un platillo balanceado utilizando todos los grupos de alimentos. 	23.B.1a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué es un chequeo? Profundizando.	El propósito de esta lección es profundizar en la comprensión de los estudiantes de lo que sucede durante los exámenes físicos y dentales para aliviar los sentimientos de ansiedad durante la experiencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir la importancia de los exámenes físicos y dentales. • Identificar las herramientas que se encuentran en los consultorios de dentistas y médicos. • Distinguir los servicios proporcionados por diferentes Ayudantes Saludables de la comunidad. 	21.A.1c
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Resfriado y gripe Profundizando.	El propósito de esta lección es demostrar cómo prevenir la propagación de enfermedades transmisibles y aprender qué hacer cuando uno se siente enfermo.	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la comunicación de los síntomas del resfriado o la gripe a los padres u otros adultos de confianza. • Identificar dónde se encuentran comúnmente los gérmenes. • Demostrar técnicas para combatir los gérmenes y prevenir su propagación. 	22.A.1b
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Manteniéndome saludable- Profundizando.	El propósito de esta lección es analizar los beneficios de los hábitos de salud e higiene y sus efectos sobre la salud en general.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el papel que juegan los hábitos saludables en la mejora de la salud en general. • Demostrar hábitos saludables que ayuden a prevenir enfermedades. • Explicar cómo los hábitos saludables pueden prevenir o remediar problemas de salud menores. 	20.C.1a

Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Lesiones comunes	El propósito de esta lección es identificar lesiones comunes y formas de prevenirlas.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar lesiones comunes • Identificar prácticas de seguridad para prevenir lesiones comunes. • Demostrar las prácticas de prevención de lesiones. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Seguridad personal 	Eligiendo situaciones seguras	El propósito de esta lección es aprender a reconocer y evitar situaciones inseguras	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar situaciones inseguras. • Discutir estrategias para evitar situaciones inseguras. • Practicar acudir a un padre u otro adulto de confianza sobre situaciones inseguras. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Piojos	El propósito de esta lección es ser consciente de que todo el mundo es susceptible a los piojos y que hay maneras de evitar contraerlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir las formas en que las personas pueden contraer piojos. • Explicar que los piojos pueden afectar a todos, no solo a algunos niños. • Demostrar prácticas para prevenir los piojos • Describir las formas en que las personas pueden contraer piojos 	22.C.1a