

2do 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 casa	El propósito de esta lección es comprender cómo las conductas y hábitos personales se ven influenciados por la familia.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar al menos tres conductas personales que afecten a la salud. • Describir cómo la familia influye en los hábitos y decisiones saludables. • Elegir dos formas de mejorar la salud y la seguridad en el hogar con la familia. 	22.B.1a 22.C.1a 23.C.1a
Salud general	¿Qué influye en los hábitos saludables? 	Influencias en el hogar y la escuela	El propósito de esta lección es identificar las influencias positivas y negativas en las decisiones de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir qué efecto pueden tener los medios de comunicación, los compañeros y la familia en las decisiones personales de salud. • Organizar un juego de roles sobre cómo discutir y resistirse a consejos negativos de salud de un amigo. • Enlistar las prácticas de salud personales derivadas de fuentes poco fiables. 	23.B.1a 23.C.1a 24.A.1a
Salud general	Ayuda Saludable	¿Por qué necesito Ayuda Saludable?	El propósito de esta lección es identificar la importancia de obtener Ayuda Saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Comentar los beneficios de recibir ayuda con la salud personal. • Enlistar servicios, padres y otros adultos de confianza que estén capacitados para ayudar a personas con estilos de vida saludables. • Discutir las preguntas y procedimientos comunes relacionados con la salud y qué esperar al visitar a un profesional de la salud. 	23.C.2a 22.D.1b
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Reducción de riesgos que causen emergencias	El propósito de esta lección es identificar los riesgos locales y aprender cómo reportarlos a los padres y otros adultos de confianza.	Identificar situaciones riesgosas o potencialmente riesgosas en el hogar o la escuela. <ul style="list-style-type: none"> • Enlistar las lesiones comunes y cómo prevenirlas, si es posible. • Analizar estrategias para mejorar las condiciones riesgosas y prepararse para lesiones comunes. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Consecuencias de una higiene deficiente	El propósito de esta lección es fortalecer la capacidad de identificar las consecuencias y los efectos de una higiene deficiente.	Distinguir entre hábitos de higiene saludables y no saludables. <ul style="list-style-type: none"> • Identificar algunas consecuencias de una mala higiene. • Crear un plan de higiene personal. 	22.A.1b

Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cepillado y uso de hilo dental	El propósito de esta lección es introducir 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. • Comparar el cepillado y el hilo dental. • Practicar el cepillado y el uso del hilo dental. 	22.A.1b
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	Descubriendo o qué ejercicio es adecuado para mí.	El propósito de esta lección es comparar diferentes ejercicios y determinar las preferencias personales de ejercicio.	Identificar adultos de confianza que puedan ayudar a determinar los ejercicios adecuados. <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar componentes de acondicionamiento físico relacionados con la salud. • Identificar actividades cotidianas o hobbies e intereses que sean una forma de ejercicio. 	20.A.1a 23.B.1a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso	¿Qué hace el sueño por mí?	El propósito de esta lección es entender cómo el sueño afecta el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los beneficios de dormir lo suficiente. • Comparar cómo reacciona el cuerpo a un sueño abundante con no dormir lo suficiente. • Describir cómo el sueño afecta el estado de ánimo, el rendimiento en la escuela y el rendimiento deportivo. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	El papel de las vitaminas y minerales	El propósito de esta lección es identificar vitaminas y minerales y por qué son importantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar tres formas en que las vitaminas y los minerales afectan la salud personal. • Nombrar cinco vitaminas y minerales principales. • Explicar lo que sucede cuando el cuerpo experimenta deficiencia de vitaminas y/o minerales 	22.D.1a 23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Reacciones hacia los alimentos	El propósito de esta lección es comprender el impacto perjudicial que ciertos alimentos o combinaciones de alimentos tienen en la salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar los alimentos y los efectos que pueden tener en el cuerpo y la salud personal. • Describir las alergias alimentarias comunes y sus síntomas. • Describir las consecuencias de comer demasiado azúcar o grasa. 	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables	El papel del agua	El propósito de esta lección es comprender el impacto del agua en la salud personal y beber agua todos los días.	Explicar el impacto de una hidratación adecuada en el cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> • Controlar el consumo de agua. • Animar a otros compañeros a beber agua a diario. 	22.D.1a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares	¿Qué sucede en el médico?	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede en un consultorio médico para que los estudiantes se	Describir los procesos que ocurren en el médico durante un chequeo anual. <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las herramientas utilizadas durante un examen físico. • Discutir la importancia de las visitas regulares al médico. 	24.A.1a

			sientan cómodos durante la experiencia.		
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes 	Presentando la concientización sobre enfermedades	El propósito de esta lección es identificar enfermedades comunes y sus síntomas (asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia).	Definir asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia. • Describir los síntomas frecuentes de asma, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y epilepsia. • Crear una lista de prácticas de salud personal que puedan prevenir enfermedades.	22.A.1a
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Dimensiones de salud	El propósito de esta lección es comprender el valor de las conductas saludables multidimensionales que afectan la salud personal.	Identificar las dimensiones de la salud. • Describir cómo afectan las conductas a la salud personal en todas las dimensiones. • Clasificar las conductas personales en función de las dimensiones de la salud.	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes 	Seguridad en el patio de juegos	El propósito de esta lección es comprender la importancia de jugar con seguridad en el patio de juegos.	Diferenciar entre conductas seguras e inseguras en el patio de juegos. • Enlistar las lesiones comunes que pueden ocurrir en el patio de juegos. • Demostrar conductas para reducir el riesgo de lesiones en el patio de juegos.	22.A.1c
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Extraños	El propósito de esta lección es reconocer la confianza que se debe o no tener a los extraños.	• Definir extraños. • Diferenciar entre extraños confiables y no confiables. • Practicar la aplicación de normas de seguridad al relacionarse con extraños.	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad 	Seguridad con arañas e insectos	El propósito de esta lección es identificar arañas e insectos comunes que se encuentran en el medio ambiente y aprender a interactuar con ellos de forma segura.	• Identificar arañas e insectos comunes. • Discutir las señales y síntomas de enfermedades provocadas por arañas o insectos. • Discutir formas de mantenerse a salvo alrededor de arañas e insectos.	22.C.1a