









### 3er 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 la escuela	El propósito de esta lección es conocer las prácticas de salud en la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar las prácticas saludables comunes en las instalaciones escolares.</li> <li>Revisar las cuatro áreas de salud e identificar aspectos del entorno escolar que favorezcan u obstaculicen la salud.</li> <li>Identificar dos formas en que las personas pueden mejorar su salud mientras están en la escuela.</li> </ul>	20.A.2a 20.A.2b 20.B.2b 20.C.2a 20.C.2d 22.C.2a 23.C.2a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables? 	Influencias culturales en la salud	El propósito de esta lección es explorar la diferencia entre las influencias o tradiciones saludables y no saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar tradiciones saludables y no saludables de la familia, el hogar y los compañeros.</li> <li>Conectar la influencia de la cultura con las decisiones de salud.</li> <li>Explicar cómo los medios de comunicación influyen en los pensamientos, sentimientos y conductas sobre salud.</li> </ul>	20.B.2a 23.C.2a
Salud general	Ayuda Saludable 	¿Cuándo debo pedir ayuda?	El propósito de esta lección es reconocer situaciones no saludables y saber a quién pedir ayuda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar posibles situaciones en las que pueda ser necesaria la Ayuda Saludable.</li> <li>Discutir sobre los adultos de confianza disponibles en la escuela o en el hogar para ayudar en situaciones inseguras.</li> <li>Identificar cómo saber cuándo es apropiado pedir Ayuda Saludable.</li> </ul>	22.D.2a 24.A.2a 24.A.2b
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Seguridad contra incendios	El propósito de la lección es reconocer situaciones de emergencia que involucran incendios y quemaduras y saber cómo responder adecuadamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar y demostrar conocimientos de seguridad y primeros auxilios para prevenir y tratar lesiones por quemaduras.</li> <li>Desarrollar un plan de respuesta de emergencia y seguridad en el hogar para una emergencia que implique un incendio.</li> <li>Crear una lista de contactos de adultos de confianza para ayudar en situaciones de emergencia dentro o alrededor del hogar.</li> </ul>	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Sistemas Nervioso, Digestivo, Inmune y tegumentario	El propósito de esta lección es presentar cuatro sistemas corporales: nervioso, digestivo, inmunológico y tegumentario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombrar y localizar los sistemas nervioso, digestivo, inmunitario y tegumentario y sus componentes principales. Describir las funciones primarias de los sistemas nervioso, digestivo, inmunológico y tegumentario y cómo funcionan con otros sistemas.</li> <li>Enlistar hábitos saludables que favorezcan los sistemas nervioso, digestivo, inmunitario y tegumentario.</li> </ul>	23.D.2a 24.A.2a

Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Cepillado y uso de hilo dental – Profundizando	El propósito de esta lección es reforzar y practicar diferentes formas de mejorar la higiene dental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar cómo el uso del hilo dental puede mejorar la higiene dental y demostrar las técnicas correctas de uso del hilo dental.</li> <li>• Describir por qué es esencial combinar el cepillado con el uso diario del hilo dental.</li> <li>• Practicar el cepillado y el uso del hilo dental.</li> </ul>	22.A.1b 24.B1.a
Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	¿Qué ejercicio es adecuado para mí?	El propósito de esta lección es introducir una variedad de estilos de ejercicio para determinar el adecuado para cada individuo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar diferentes tipos de ejercicios.</li> <li>• Describir lo que más les gusta de cada tipo de ejercicio.</li> <li>• Explicar los beneficios de cada tipo de ejercicio</li> </ul>	20.A.2a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	¿Qué hace el sueño por mí? – Profundizando	El propósito de esta lección es analizar cómo el sueño afecta el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir dos formas en que el sueño afecta al cerebro.</li> <li>• Explicar los beneficios de dormir bien en relación con el aprendizaje, el estado de ánimo, la resistencia a las enfermedades y el rendimiento deportivo.</li> <li>• Diseñar una estrategia para dormir más.</li> </ul>	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos	¿De dónde provienen los nutrientes?	El propósito de esta lección es crear hábitos nutricionales saludables mediante la selección de alimentos ricos en nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar cómo crear un platillo equilibrado utilizando los seis nutrientes principales.</li> <li>• Categorizar los alimentos por los nutrientes que proporcionan.</li> <li>• Elegir dos alimentos ricos en nutrientes para añadirlos a su dieta personal</li> </ul>	22.D.1a 23.B.1a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios	Tomando decisiones nutricionales	El propósito de esta lección es tomar decisiones sobre alimentos saludables utilizando fuentes válidas y confiables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir tres fuentes válidas y confiables disponibles para tomar decisiones nutricionales saludables.</li> <li>• Analizar las consecuencias de elegir alimentos saludables y poco saludables.</li> <li>• Utilizar los pasos de toma de decisiones para elegir opciones de alimentos saludables.</li> </ul>	22.D.1a 23.B.1a 23.C.2a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables 	El papel del agua-Profundizando	El propósito de esta lección es comprender el impacto del agua en el cuerpo e idear formas de mantenerse hidratado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparar y contrastar el impacto de una hidratación y deshidratación en el cuerpo.</li> <li>• Desarrollar recordatorios para aumentar el consumo de agua personal.</li> <li>• Crear y monitorear el progreso hacia una meta de hidratación diaria.</li> </ul>	22.D.1a
Alimentación y nutrición saludables	Alcohol, tabaco y otras drogas 	Influencia de compañeros	El propósito de esta lección es comprender cómo los compañeros pueden influenciarse entre sí positiva o negativamente cuando se trata de alcohol, tabaco y drogas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la influencia que tienen los compañeros en conductas personales.</li> <li>• Discutir cómo identificar la presión verbal y no verbal de los compañeros.</li> <li>• Comparar charlas y chismes al reportar el uso de alcohol, tabaco u otras drogas.</li> </ul>	24.C.2a

Prevencción de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares 	¿Qué pasa en el consultorio médico? -Profundizando	El propósito de esta lección es comprender lo que sucede durante las revisiones de oídos y ojos y sentirse cómodos durante la experiencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir los procesos de las revisiones de oídos y ojos.</li> <li>• Identificar las herramientas utilizadas para las revisiones de oídos y ojos.</li> </ul> <p>Discutir la importancia de decirle a un adulto de confianza si se notan problemas en los oídos o en los ojos.</p>	22.D.1a 23.B.1a
Prevencción de enfermedades	Enfermedades comunes	Concientización sobre enfermedades	El propósito de esta lección es tomar conciencia de las enfermedades no causadas por gérmenes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar que no todas las enfermedades provienen de gérmenes.</li> <li>• Identificar las causas de enfermedades como alergias, asma, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y epilepsia.</li> <li>• Crear una lista de prácticas de salud personal que puedan prevenir enfermedades.</li> </ul>	22.A.1b
Prevencción de enfermedades	Conductas preventivas de salud	Balance saludable	El propósito de esta lección es analizar las conductas en función de las dimensiones de la salud y trabajar hacia el balance de todas las dimensiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar ejemplos de conductas de salud personal en cada dimensión de la salud: emocional, intelectual, física, social y espiritual.</li> <li>• Discutir la importancia de asumir la responsabilidad personal de desarrollar y mantener hábitos de salud personales.</li> <li>• Emplear la toma de decisiones para mejorar las conductas de salud en una o más dimensiones de la salud.</li> </ul>	20.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevencción de accidentes 	Seguridad del agua	El propósito de esta lección es comprender cómo disfrutar del agua de manera segura y cómo prevenir lesiones o ahogamientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las características de una zona de nado segura.</li> <li>• Explicar cómo seguir las normas de seguridad puede ayudar a prevenir accidentes.</li> <li>• Explicar las normas de seguridad relacionadas con el agua a los demás.</li> </ul>	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Espacios Seguros en la Comunidad	El propósito de esta lección es identificar lugares seguros en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir cómo la escuela y la comunidad promueven la salud.</li> <li>• Discutir el propósito de los lugares seguros.</li> <li>• Identificar tres espacios seguros en la comunidad utilizando fuentes válidas y confiables.</li> </ul>	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Temas generales de seguridad	Seguridad con arañas e insectos-Profundizando	El propósito de esta lección es analizar y categorizar una amplia variedad de arañas e insectos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las características y amenazas para los seres humanos de arañas e insectos.</li> <li>• Determinar qué arañas e insectos muerden, cuáles pican y cuáles inyectan veneno.</li> <li>• Evaluar las enfermedades transmitidas por vectores, comentando los signos y síntomas de la enfermedad que pueden producirse después de una mordedura o picadura.</li> </ul>	22.C.1a