









4to 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	Salud en la comunidad	El propósito de esta lección es observar a la comunidad con un ojo crítico para las prácticas de salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir las prácticas de salud personal que contribuyen a la salud de la comunidad. • Identificar problemas comunes de salud comunitaria. • Discutir los factores de salud que podrían mejorarse en la ciudad o comunidad. 	20.A.2a 20.B.2a 20.C.2b 22.C.2a
Salud general	¿Qué influye en las conductas saludables? 	Descubriendo-Manejando las influencias en mi salud	El propósito de esta lección es identificar cómo influyen las personas y la tecnología en la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar ejemplos de consejos de salud de familiares y compañeros. • Comparar las tendencias de salud y las influencias sociales con el asesoramiento de profesionales de la salud. • Relacionar cómo la publicidad en el internet y la televisión influye en las elecciones de alimentos y la salud en general. 	20.B.2a 23.C.2a
Salud general	Ayuda Saludable	Encontrando al Ayudante Saludable adecuado	El propósito de esta lección es poder distinguir entre adultos de confianza para buscar atención médica adecuada.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar escenarios para determinar cuándo se necesita la ayuda de un adulto y describir métodos para reportar situaciones inseguras. • Discutir qué adultos de confianza en el hogar y en la escuela están disponibles para ayudar. • Demostrar cómo pedir ayuda y describir de manera efectiva cómo la ayuda conducirá a beneficios en la salud. 	24.A.2a
Salud general	Qué hacer en caso de emergencia 	Previniendo una emergencia	El propósito de esta lección es saber cómo reconocer y prevenir los riesgos comunes de seguridad y cómo responder a lesiones más peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar estrategias no violentas para reducir la tensión o resolver conflictos. • Identificar y categorizar cinco expresiones faciales y cinco posturas corporales, especialmente aquellas que indican enojo o agitación. • Explicar la diferencia entre el lenguaje corporal pasivo, asertivo y agresivo. 	22.A.1c 22.C.1a 24.B.1a
Prácticas saludables e higiene	Hábitos saludables 	Creando hábitos saludables	El propósito de esta lección es desarrollar formas eficaces de mejorar la higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Crear rutinas de práctica de hábitos de higiene personal en el hogar. • Describir hábitos saludables en la escuela que pueden mejorar la salud personal. • Comparar y contrastar hábitos saludables en la escuela y en el hogar. 	22.C.2a
Prácticas saludables e higiene	Buenos dientes, buena salud 	Explorando los beneficios de los dientes sanos	El propósito de esta lección es comprender las consecuencias de la mala higiene bucal y la importancia de crear una rutina diaria de salud dental.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las consecuencias a largo plazo de la mala higiene bucal. • Revisar algunas de las condiciones graves que pueden resultar de una mala higiene bucal. • Explicar el papel que juega la autodisciplina en el mantenimiento de la higiene bucal. 	24.A.2a

Prácticas saludables e higiene	Ejercicio	Ejercicio y mi bienestar	El propósito de esta lección es comprender el impacto del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir los beneficios del ejercicio en múltiples dimensiones de la salud a corto y largo plazo. • Describir las conexiones entre el ejercicio y el autocuidado. • Dar ejemplos del impacto que el ejercicio puede tener en la salud física a largo plazo. 	20.B.2b 20.C.2a
Prácticas saludables e higiene	El sueño y el descanso 	Estableciendo hábitos de sueño	El propósito de esta lección es crear una rutina de sueño a seguir para una buena salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar cuánto sueño es adecuado para cada quien. • Explicar la importancia de crear hábitos de sueño saludables. • Crear un plan para una rutina para antes de dormir. 	22.A.1b
Alimentación y nutrición saludables	Comprendiendo los alimentos 	Introduciendo las etiquetas de los alimentos	El propósito de esta lección es identificar y comparar la información clave proporcionada en las etiquetas de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los tres componentes principales de una etiqueta de alimentos. • Demostrar cómo leer la etiqueta de un alimento. • Comparar el tamaño de la porción, el contenido de nutrientes y los ingredientes en diferentes alimentos. 	24.C.2a
Alimentación y nutrición saludables	Analizando mis hábitos alimenticios 	Los efectos negativos de los alimentos	El propósito de esta lección es identificar las posibles reacciones negativas que pueden ocurrir al comer ciertos alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir una alergia alimentaria común y su efecto en el cuerpo. • Evaluar los alimentos basados en sodio, azúcar y grasa. • Elegir reemplazar algunos alimentos por opciones más saludables. 	23.B.2a
Alimentación y nutrición saludables	Hábitos alimenticios saludables	Metas nutricionales	El propósito de esta lección es establecer y lograr metas nutricionales	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir la importancia de establecer metas nutricionales a corto plazo. • Examinar los hábitos dietéticos personales para determinar las áreas de mejora. • Crear un objetivo nutricional a largo plazo basado en una autoevaluación. 	23.B.2d
Alimentación y nutrición saludables	Alcohol, tabaco y otras drogas 	Habilidad de decir no	El propósito de esta lección es comprender las habilidades y maneras para decir no cuando se enfrenten al tabaco, alcohol o drogas.	<ul style="list-style-type: none"> • Justificar decir “no” si se le ofrece alcohol, tabaco o drogas con al menos tres motivos. • Explicar el impacto de la presión positiva y negativa de los compañeros sobre la decisión de una persona de consumir o no alcohol, tabaco o drogas. • Practicar habilidades para decir no en escenarios comunes relacionados con el alcohol, el tabaco o las drogas. 	23.B.2a
Prevención de enfermedades	Exámenes físicos y dentales regulares	Cuidando de mi salud mental	El propósito de esta lección es definir la salud mental como una parte importante del bienestar general e	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a las personas que pueden proporcionar orientación sobre el cuidado de la salud mental. • Discutir la importancia de la salud mental. • Analizar cómo las emociones pueden afectar el comportamiento personal y la 	22.D.2a

			identificar a los proveedores de salud mental en los entornos escolares y comunitarios.	salud.	
Prevención de enfermedades	Enfermedades comunes	Enfermedades transmisibles y no transmisibles	El propósito de esta lección es comprender los principales tipos de enfermedades, transmisibles y no transmisibles, y su impacto en la población.	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar entre enfermedades transmisibles y no transmisibles. • Describir las principales causas de muerte en los Estados Unidos. • Explicar las acciones a tomar cuando ocurre una enfermedad. 	22.A.2b
Prevención de enfermedades	Conductas preventivas de salud 	Hábitos de salud personal	El propósito de esta lección desarrollar hábitos de salud personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistar hábitos de salud personal. • Crear estrategias para mantener los hábitos de salud personal. • Evaluar los hábitos de salud personales y agregar dos hábitos saludables al plan. 	22.A.2a
Seguridad y prevención de accidentes	Prevención de accidentes	Introducción - Abogar por la prevención de accidentes	El propósito de esta lección es aprender cómo evaluar y reducir riesgos para prevenir lesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia de la prevención de accidentes y la concientización sobre la seguridad. • Discutir formas de reducir el riesgo entre las conductas personales. • Identificar estrategias para prevenir lesiones accidentales comunes. 	24.C.1a
Seguridad y prevención de accidentes	Lugares seguros e inseguros 	Conciencia situacional	El propósito de esta lección es evaluar situaciones para identificar riesgos y seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar qué es la conciencia situacional. • Dar tres ejemplos de situaciones comunes en el hogar donde se necesita conciencia situacional. • Demostrar conciencia situacional efectiva en situaciones potencialmente peligrosas. 	24.C.2a