

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

| | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Vak: LO | | Klas: 1 MH | |
| | | | |
| Algemene informatie: | Wat moet je kennen: | Wat moet je kunnen: | Toetsing: |
| Onderdeel: Volleybal Lesperiode: Kerstvakantie - voorjaarsvakantie Aantal lessen per week: 3 | <ul style="list-style-type: none">• Spelregels smashbal.• Opstelling in het veld. | <ul style="list-style-type: none">• Je moet de bal kunnen smashen.• Je moet een set-up kunnen geven aan je medespeler. | Praktische toetsing: Weging: 1x |

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

| Vak: LO | | Klas: 1 MH | |
|---|---|--|--|
| | | | |
| Algemene informatie: | Wat moet je kennen: | Wat moet je kunnen: | Toetsing: |
| <p>Onderdeel: Turnen</p> <p>Lesperiode: Herfstvakantie - Voorjaarsvakantie (Dit onderdeel loop over 2 periodes).</p> <p>Aantal lessen per week: 3</p> <p>Extra: In de week voor de voorjaarsvakantie is er voor de brugklassen een turntoernooi.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • De veiligheidsregels per onderdeel. | <p>Turnen Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koprof. <ol style="list-style-type: none"> 1. Op de mat. 2. Op 2 kastdelen. 3. Op de kast, met de springplank. • Handstand. <ol style="list-style-type: none"> 1. Oplopen tegen de muur. 2. Opzwaaien tegen de muur. 3. Losse handstand. • Radslag. <ol style="list-style-type: none"> 1. Radslag, waarbij je de handen en voeten juist plaatst. 2. Rechte radslag. 3. Radslag op een lijn. • Borstwaartsom aan de rekstok. <ol style="list-style-type: none"> 1. Voorover duikelen om de rekstok. 2. Borstwaartsom, met hulp van de kast. 3. Borstwaartsom. | <p>Praktische toetsing, periode herfstvakantie - kerstvakantie: Weging: 1x</p> <p>Praktische toetsing, periode kerstvakantie - voorjaarsvakantie: Weging: 1x</p> |

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• Ringen zwaaien.<ol style="list-style-type: none">1. 7x zwaaien, afremmen en uitlopen.2. 7x zwaaien in het juiste twee-tellen ritme, afremmen en uitlopen.3. 7x zwaaien in het juiste twee-tellen ritme, halve draai in, halve draai uit, afremmen en uitlopen.• Touwtje springen.<ol style="list-style-type: none">1. 10x achter elkaar springen.2. 10x springen, met dubbel springen.3. 10x springen, met kruis springen.• Rechtstandige sprongen<ol style="list-style-type: none">1. Kaarssprong.2. Hurksprong.3. Spreidsprong. | |
|--|--|---|--|

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

| | | | |
|--|----------------------------|--|--|
| Vak: LO | | Klas: 1 MH | |
| | | | |
| Algemene informatie: | Wat moet je kennen: | Wat wordt beoordeeld | Toetsing: |
| Onderdeel: Inzet Lesperiode: Kerstvakantie - voorjaarsvakantie Aantal lessen per week: 3 | | Inzet: <ul style="list-style-type: none">• Meedoen in de les.• Spullen in orde.• Op tijd komen.• Omgang met andere leerlingen.• Omgang met de docent.• Omgang met materiaal.• Meehelpen. | Schriftelijke overhoring Weging: 1x |