

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 2 H</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
Onderdeel <b>Basketbal</b>  Lesperiode: Zomervakantie - Herfstvakantie  Aantal lessen per week: 2  Extra: De leerlingen van havo/ vwo 2 hebben in de activiteitenweek voor de kerstvakantie een basketbaltoernooi.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelregels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gooien met een basketbal.<ul style="list-style-type: none"><li>o Chestpass.</li><li>o Bouncepass.</li></ul></li><li>• Vangen van een basketbal.<ul style="list-style-type: none"><li>o Twee handen</li></ul></li><li>• Openen van aanspeellijnen (vrijlopen).</li><li>• Sluiten van af- en aanspeellijnen (verdedigen).</li></ul>	Praktische toetsing: Weging: 1x

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 2 H</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
Onderdeel: <b>Turnen</b>  Lesperiode: Zomervakantie - Herfstvakantie  Aantal lessen per week: 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Veiligheidsregels van de onderdelen:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Salto springen.</li><li>○ Trapeze zwaaien.</li></ul></li><li>• Je moet weten hoe je kunt hulpverlening.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto voorwaarts vanuit een trampoline.</li><li>• In steunzwaai zwaaien aan een trapeze vanaf verhoogd vlak met afsprong.</li></ul>	Praktische toetsing: Weging: 1x

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 2 H</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
Onderdeel: <b>Bewegen en gezondheid</b>  Lesperiode: Voorjaarsvakantie – meivakantie  Aantal lessen per week: 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wat is de eurofittest?</li><li>• De onderdelen van de eurofittest.</li><li>• Wat zijn calorieën?</li><li>• Hoe lang duurt het om calorieën te verbranden?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je moet je resultaten kunnen meten.</li><li>• Je moet je resultaten kunnen vergelijken met gemiddelden.</li></ul>	Praktische toetsing: Weging: 1x