

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 1 MH	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Korfbal Lesperiode: Herfstvakantie - kerstvakantie Aantal lessen per week: 3 Extra: In de activiteitenweek voor de herfstvakantie is er voor de brugklassen een korfbaltoernooi.	<ul style="list-style-type: none">• Spelregels.• Posities in het veld.	<i>Korfbal</i> <ul style="list-style-type: none">• Gooien en vangen met de bal.• Schieten op de korf.• Openen en sluiten van aan- en afspeellijnen (vrijlopen en verdedigen).	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 - kerstvakantie.</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><i>Turnen</i> Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koprool. <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 Tijdens deze toetsing worden een aantal onderdelen beoordeeld.</p>

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

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