

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:
Onderdeel: Turnen Lesperiode: Kerstvakantie - Voorjaarsvakantie Aantal lessen per week: 3 Extra: In de week voor de voorjaarsvakantie is er voor de brugklassen een turntoernooi.	<ul style="list-style-type: none">• De veiligheidsregels per onderdeel.	Turnen Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus. <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.	Praktische toetsing

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.	
--	--	---	--

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 1 MH	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat wordt beoordeeld	Toetsing:
Onderdeel: Inzet Lesperiode: 2e rapport 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.	Praktische toetsing Weging: 1x