

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 3 H	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Badminton Lesperiode: Voorjaarsvakantie – meivakantie Aantal lessen per week: 2	<ul style="list-style-type: none">• Spelregels.• Speelveld.• Tactiek.	<ul style="list-style-type: none">• Opslag.• Clear.• Drop.• Smash• Verdedigen	Praktische toetsing: Weging: 1x

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 3 H	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Acrogym Lesperiode: Voorjaarsvakantie - Meivakantie Aantal lessen per week: 2	<ul style="list-style-type: none">• Verschillende vormen van acrogym.<ul style="list-style-type: none">o Balanso Piramides	<ul style="list-style-type: none">• In een groep een voorstelling maken van 5 verschillende vormen.	Praktische toetsing: Weging: 1x

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 3 H	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Fittest Lesperiode: Voorjaarsvakantie - Meivakantie Aantal lessen per week: 2	<ul style="list-style-type: none"> • Wat is de eurofittest. • De onderdelen van de eurofittest. • Wat zijn calorieën? • Hoe lang duurt het om calorieën te verbranden. • Waarom we de fittest doen. • Wat de resultaten betekenen 	<ul style="list-style-type: none"> • Je moet je resultaten kunnen meten. • Je moet je resultaten kunnen vergelijken met het gemiddelden. • Lengte en gewicht meten. • Lenigheid meten • Kracht meten. • Snelheid meten. • Uithoudingsvermogen meten. 	Praktische toetsing: Weging: 1x
De volgende kennis en vaardigheidsdoelen worden op de volgende manier extra aangeboden: In periode tussen de voorjaarsvakantie en de meivakantie wordt begonnen met de onderdelen van de eurofittest uit de tweede klas, hierna wordt het programma van havo 3 behandeld.			