

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 1 HV	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Korfbal Lesperiode: Herfstvakantie - kerstvakantie Aantal lessen per week: 2 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.	<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 HV	
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: 2</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>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 Weging: 1x In deze periode zullen een aantal onderdelen beoordeeld worden.</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. De 'KED'.3. 10x springen, met kruis springen.• Rechtstandige sprongen<ol style="list-style-type: none">1. Kaarssprong.2. Hurksprong.3. Spreidsprong.	
--	--	--	--