

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 1 HV	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
Onderdeel: Volleybal Lesperiode: Kerstvakantie - voorjaarsvakantie Aantal lessen per week: 2	<i>Smashball</i> <ul style="list-style-type: none">• Spelregels smashbal.• Opstelling in het veld.	<i>Smashball</i> <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 HV	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat moet je kunnen:	Toetsing:
<p>Onderdeel: Turnen</p> <p>Lesperiode: Kerstvakantie - voorjaarsvakantie</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"> Koprol. <ol style="list-style-type: none"> Op de mat. Op 2 kastdelen. Op de kast, met de springplank. Handstand. <ol style="list-style-type: none"> Oplopen tegen de muur. Opzwaaien tegen de muur. Losse handstand. Radslag. <ol style="list-style-type: none"> Radslag, waarbij je de handen en voeten juist plaatst. Rechte radslag. Radslag op een lijn. Borstwaartsom aan de rekstok. <ol style="list-style-type: none"> Voorover duikelen om de rekstok. Borstwaartsom, met hulp van de kast. Borstwaartsom. 	<p>Praktische toetsing Weging 1x</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.	
--	--	---	--

Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Vak: LO		Klas: 1 HV	
Algemene informatie:	Wat moet je kennen:	Wat wordt beoordeeld	Toetsing:
Onderdeel: Inzet Lesperiode: 2e rapport Aantal lessen per week: 2		<i>Inzet:</i> <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