

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 1 MH</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
Onderdeel: <b>Volleybal</b>  Lesperiode: Kerstvakantie - voorjaarsvakantie  Aantal lessen per week: 3	<i>Smashbal</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spelregels smashbal.</li><li>• Opstelling in het veld.</li></ul>	<i>Smasbal</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je moet de bal kunnen smashen.</li><li>• Je moet een set-up kunnen geven aan je medespeler.</li></ul>	Praktische toetsing: Weging: 1x

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 1 MH</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
<p>Onderdeel: <b>Turnen</b></p> <p>Lesperiode: Kerstvakantie - Voorjaarsvakantie</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"> <li>• De veiligheidsregels per onderdeel.</li> </ul>	<p>Turnen</p> <p>Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koproel. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Op de mat.</li> <li>2. Op 2 kastdelen.</li> <li>3. Op de kast, met de springplank.</li> </ol> </li> <li>• Handstand. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oplopen tegen de muur.</li> <li>2. Opzwaaien tegen de muur.</li> <li>3. Losse handstand.</li> </ol> </li> <li>• Radslag. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Radslag, waarbij je de handen en voeten juist plaatst.</li> <li>2. Rechte radslag.</li> <li>3. Radslag op een lijn.</li> </ol> </li> <li>• Borstwaartsom aan de rekstok. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voorover duikelen om de rekstok.</li> <li>2. Borstwaartsom, met hulp van de kast.</li> <li>3. Borstwaartsom.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Praktische toetsing</p>

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

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

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 1 MH</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat wordt beoordeeld</b>	<b>Toetsing:</b>
Onderdeel: <b>Inzet</b>  Lesperiode: 2e rapport  Aantal lessen per week: 3		<i>Inzet:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meedoen in de les.</li><li>• Spullen in orde.</li><li>• Op tijd komen.</li><li>• Omgang met andere leerlingen.</li><li>• Omgang met de docent.</li><li>• Omgang met materiaal.</li><li>• Meehelpen.</li></ul>	Praktische toetsing Weging: 1x