

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

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

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

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

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 3 H</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
<p>Onderdeel: <b>Fittest</b></p> <p>Lesperiode: Voorjaarsvakantie - Meivakantie</p> <p>Aantal lessen per week: 2</p>	<p><i>Eurofittest:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de eurofittest.</li> <li>• De onderdelen van de eurofittest.</li> <li>• Wat zijn calorieën?</li> <li>• Hoe lang duurt het om calorieën te verbranden.</li> <li>• Waarom we de fittest doen.</li> <li>• Wat de resultaten betekenen</li> </ul>	<p><i>Eurofittest:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je moet je resultaten kunnen meten.</li> <li>• Je moet je resultaten kunnen vergelijken met het gemiddelden.</li> <li>• Lengte en gewicht meten.</li> <li>• Lenigheid meten</li> <li>• Kracht meten.</li> <li>• Snelheid meten.</li> <li>• Uithoudingsvermogen meten.</li> </ul>	<p>Praktische toetsing: Weging: 1x</p>