

# 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:<br/><b>Korfbal</b></p> <p>Lesperiode:<br/>Herfstvakantie - kerstvakantie</p> <p>Aantal lessen per week:<br/>3</p> <p>Extra:<br/>In de activiteitenweek voor de herfstvakantie is er voor de brugklassen een korfbaltoernooi.</p> | <p><i>Korfbal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelregels.</li> <li>• Posities in het veld.</li> </ul> | <p><i>Korfbal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gooien en vangen met de bal.</li> <li>• Schieten op de korf.</li> <li>• Openen en sluiten van aan- en afspeellijnen (vrijlopen en verdedigen).</li> </ul> | <p>Praktische toetsing:<br/>Weging: 1x</p> <p>Rapport 2:<br/><b>Doelspelen</b></p> |

# 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:<br/><b>Turnen</b></p> <p>Lesperiode:<br/>Herfstvakantie - kerstvakantie.</p> <p>Aantal lessen per week:<br/>3</p> <p>Extra:<br/>In de week voor de voorjaarsvakantie is er voor de brugklassen een turntoernooi.</p> | <p><i>Turnen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De veiligheidsregels per onderdeel.</li> </ul> | <p><i>Turnen:</i><br/>Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koprol. <ol style="list-style-type: none"> <li>Op de mat.</li> <li>Op 2 kastdelen.</li> <li>Op de kast, met de springplank.</li> </ol> </li> <li>Handstand. <ol style="list-style-type: none"> <li>Oplopen tegen de muur.</li> <li>Opzwaaien tegen de muur.</li> <li>Losse handstand.</li> </ol> </li> <li>Radslag. <ol style="list-style-type: none"> <li>Radslag, waarbij je de handen en voeten juist plaatst.</li> <li>Rechte radslag.</li> <li>Radslag op een lijn.</li> </ol> </li> <li>Borstwaartsom aan de rekstok. <ol style="list-style-type: none"> <li>Voorover duikelen om de rekstok.</li> <li>Borstwaartsom, met hulp van de kast.</li> <li>Borstwaartsom.</li> </ol> </li> </ul> | <p>Praktische toetsing, periode herfstvakantie - kerstvakantie:<br/>Weging: 1x<br/>Tijdens deze toetsing worden een aantal onderdelen beoordeeld.</p> <p>Rapport 2:<br/><b>Turnen 1</b></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 moet je kunnen:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Toetsing:</b>                                                                        |
| <p>Onderdeel:<br/><b>Terugslagspelen</b></p> <p>Lesperiode:<br/>Kerstvakantie - meivakantie</p> <p>Aantal lessen per week:<br/>3</p> | <p><i>Smashbal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelregels smashbal.</li> <li>• Opstelling in het veld.</li> </ul> <p><i>Badminton:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelregels.</li> <li>• Speelveld.</li> <li>• Tactiek: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor - Achter spelen.</li> </ul> </li> </ul> | <p><i>Smashbal:</i></p> <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> <p><i>Badminton:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opslag.</li> <li>• Clear.</li> <li>• Drop.</li> </ul> | <p>Praktische toetsing:<br/>Weging: 1x</p> <p>Rapport 2:<br/><b>Terugslagspelen</b></p> |

# 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:<br/><b>Turnen</b></p> <p>Lesperiode:<br/>Kerstvakantie - Voorjaarsvakantie</p> <p>Aantal lessen per week:<br/>3</p> <p>Extra:<br/>In de week voor de voorjaarsvakantie is er voor de brugklassen een turntoernooi.</p> | <p><i>Turnen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De veiligheidsregels per onderdeel.</li> </ul> | <p><i>Turnen:</i><br/>Bij alle onderdelen kun je kiezen uit 3 niveaus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koprol. <ol style="list-style-type: none"> <li>Op de mat.</li> <li>Op 2 kastdelen.</li> <li>Op de kast, met de springplank.</li> </ol> </li> <li>Handstand. <ol style="list-style-type: none"> <li>Oplopen tegen de muur.</li> <li>Opzwaaien tegen de muur.</li> <li>Losse handstand.</li> </ol> </li> <li>Radslag. <ol style="list-style-type: none"> <li>Radslag, waarbij je de handen en voeten juist plaatst.</li> <li>Rechte radslag.</li> <li>Radslag op een lijn.</li> </ol> </li> <li>Borstwaartsom aan de rekstok. <ol style="list-style-type: none"> <li>Voorover duikelen om de rekstok.</li> <li>Borstwaartsom, met hulp van de kast.</li> <li>Borstwaartsom.</li> </ol> </li> </ul> | <p>Praktische toetsing</p> <p>Rapport 2:<br/><b>Turnen 2</b></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>                                                               |
| <p>Onderdeel:<br/><b>Inzet</b></p> <p>Lesperiode:<br/>2e rapport</p> <p>Aantal lessen per week:<br/>3</p> |                            | <p><i>Inzet:</i></p> <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> | <p>Praktische toetsing<br/>Weging: 1x</p> <p>Rapport 2:<br/><b>Inzet 2</b></p> |