

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

Schooljaar: 2025-2026

Rapportperiode 3

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                        |                    |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|
| <b>Vak: LO</b>                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    | <b>Niveau:</b><br><b>Havo</b>                          | <b>Leerjaar: 3</b> | <b>Klassen:</b><br>H3a, H3b,<br>H3c en IG3h |
| <b>Algemene informatie:</b><br><br>Onderdeel: <b>Bewegen op muziek</b><br><br>Aantal lessen per week: 2<br><br>Methode: -<br><br>Hoofdstukken: -<br><br>Extra websites en materiaal: - |                                                                                                                                                    |                                                        |                    |                                             |
| <b>Wat moet je kunnen:</b>                                                                                                                                                             | <b>Wat moet je kennen:</b>                                                                                                                         | <b>toetsing:</b>                                       | <b>weging:</b>     | <b>herkansbaar?</b>                         |
| <i>Bewegen met muziek:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Work-out op muziek met 5 verschillende fitness oefeningen.</li> </ul>                                              | <i>Bewegen met muziek:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basispassen.</li> <li>• Verschillende vormen van fitnessoefeningen.</li> </ul> | <b>Bewegen op muziek</b><br><i>Praktische toetsing</i> | <b>1</b>           | <b>nee</b>                                  |
|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                        |                    |                                             |

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |                                              |                |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| Vak: LO                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                           | Niveau:<br>Havo                              | Leerjaar: 3    | Klassen:<br>H3a, H3b,<br>H3c en IG3h |
| <b>Algemene informatie:</b><br><br>Onderdeel: <b>Fittest</b><br><br>Aantal lessen per week: 2<br><br>Methode: -<br><br>Hoofdstukken: -<br><br>Extra websites en materiaal: -                                          |                                                                                                                                           |                                              |                |                                      |
| <b>Wat moet je kunnen:</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Wat moet je kennen:</b>                                                                                                                | <b>toetsing:</b>                             | <b>weging:</b> | <b>herkansbaar?</b>                  |
| <i>Eurofittest:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengte en gewicht meten.</li> <li>• Lenigheid meten</li> <li>• Kracht meten.</li> <li>• Snelheid meten.</li> <li>• Uithoudingsvermogen meten.</li> </ul> | <i>Eurofittest:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waarom we de fittest doen.</li> <li>• Wat de resultaten betekenen</li> </ul> | <b>Fittest</b><br><i>Praktische toetsing</i> | <b>1</b>       | <b>nee</b>                           |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |                                              |                |                                      |

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                            |                |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| Vak: LO                                                                                                                                                                                                                                                                     |                            | Niveau:<br>Havo                            | Leerjaar: 3    | Klassen:<br>H3a, H3b,<br>H3c en IG3h |
| <b>Algemene informatie:</b><br><br>Onderdeel: <b>Inzet</b><br><br>Aantal lessen per week: 2<br><br>Methode: -<br><br>Hoofdstukken: -<br><br>Extra websites en materiaal: -                                                                                                  |                            |                                            |                |                                      |
| <b>Wat wordt beoordeeld:</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Wat moet je kennen:</b> | <b>toetsing:</b>                           | <b>weging:</b> | <b>herkansbaar?</b>                  |
| <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> |                            | <b>Inzet</b><br><i>Praktische toetsing</i> | <b>2</b>       | <b>nee</b>                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                            |                |                                      |