

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 1 HV</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: 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelregels smashbal.</li><li>• Opstelling in het veld.</li></ul>	<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: 2x

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

<b>Vak: LO</b>		<b>Klas: 1 HV</b>	
<b>Algemene informatie:</b>	<b>Wat moet je kennen:</b>	<b>Wat moet je kunnen:</b>	<b>Toetsing:</b>
<p>Onderdeel: Turnen</p> <p>Lesperiode: Herfstvakantie - Voorjaarsvakantie (Dit onderdeel loop over 2 periodes).</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"> <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>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: Weging: 2x</p> <p>Praktische toetsing, periode kerstvakantie - voorjaarsvakantie: Weging: 2x</p>

# Programma van Inhoud en Toetsing (PIT)

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ringen zwaaien.<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>• Kast springen.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Springen op de springplank, landen op de kast.</li><li>2. Hurksprong landen op de kast.</li><li>3. Hurksprong over de kast.</li></ol></li><li>• Touwtje springen.<ol style="list-style-type: none"><li>1. 10x achter elkaar springen.</li><li>2. 10x springen, met dubbel springen.</li><li>3. 10x springen, met kruis springen.</li></ol></li></ul>	
--	--	--	--