

VAK: Lichamelijke Opvoeding

Methode: -

Leerjaar: 1

Leerweg: BL en/of KL

S = schriftelijk

M = mondeling

P = praktische opdracht

H = handelingsopdracht

PC = digitaal/op de computer

Periode 1

Code	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Weging	Cijfer
T1-01	1. Vaardigheden: 4 van de volgende technieken beheersen: dribbel, chest-pass, lay-up, bounce - pass, pivoteren, set-shot. 2. Wedstrijden 3. Samenwerken	P	100 min	1 X	
T1-02	<u>TURNEN:</u> 1. Mini trampoline 2. Veiligheid, concentratie 3. Samenwerken.	P	100 min	1 X	
T1-03	<u>ATLETIEK:</u> 1. Lopen - springen – werpen. 2. Samenwerken.	P	100 min	1X	
T1-04	<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			1X	
Rapport cijfer					

Periode 2

Code	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Weging	Cijfer
T2-01	<u>VOETBAL:</u> 1. Wedstrijden 2. Samenwerken	P	100 min	1 X	
T2-02	<u>Conditie:</u> 1. Fitheidsparcours 2. Shuttle Run Test	P	100 min	1 X	
T2-03	<u>BADMINTON:</u> 1. Spelregels. 2. De volgende slagen beheersen : clear, forehand/backhanden serveren.	P	100 min	1X	
T2-04	<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			1X	
Rapport cijfer					

Periode 3

Code	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Weging	Cijfer
T3-03	<u>HOCKEY:</u> 1. Push (schuifslag), Drijven klevend aan stick, stoppen en passen. 2. Leerling moet actief aan spelsituatie kunnen deelnemen.	P	100 min	1X	
T3-02	<u>TURNEN (Ringen):</u> 1. Leerling moet turnsituatie kunnen opstarten en/of onderhouden. 2. Leerling moet ruime zwaai met veilige afsprong kunnen laten zien	P	100 min	1X	
T3-03	<u>Volleybal (smashbal):</u> 1. De volgende technieken beheersen: onderhands en bovenhands spelen en serveren.	P	100 min	1X	

	2. Samenwerken				
T1-04	<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			1X	
				Rapport cijfer	