

Sector: Economie en Verzorging
 Afdeling: Administratie/ Verzorging
 Leerweg: BL/KL
 Vak: Lichamelijke Oefening

P = praktische opdracht

leerjaar	Periode	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Beoordeling	Weging
3	1	<u>Balspel: Accent op voetbal</u> 1. Technieken 2. Spelregels – fluiten. 3. Samenwerken	P	100	Cijfer	1x
		<u>ATLETIEK:</u> 1. Lopen o.a. estafette 2. Werpen. 3. Samenwerken.	P	100	Cijfer	1x
		<u>TURNEN:</u> 1. Mini trampoline of ringenzwaaien. 2. Veiligheid, concentratie 3. Samenwerken	P	100	Cijfer	1x
		<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			Cijfer	1x

leerjaar	Periode	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Beoordeling	Weging
3	2	<u>Balspel: Accent op zaalspelen</u> 1. Wedstrijden 2. Samenspelen 3. fluiten	P	100	Cijfer	1x
		<u>Turnen:</u> 1. Acrobatiek 2. In samenwerking een opdracht of oefening bedenken Doel: Samen een veilige situatie creëren, behulpzaam zijn	P	100	Cijfer	1x
		<u>BADMINTON:</u> 1. De volgende slagen beheersen: opslag, forehands en backhands. 2. Wedstrijden 3. Samenwerken	p	100	Cijfer	1x
		<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			Cijfer	1x

leerjaar	Periode	Leerstofomschrijving	Toetsvorm	Duur	Beoordeling	Weging
3	3	<u>Turnonderdeel naar keuze:</u> 1. Vrije sprong naar keuze (Salto, Streck-/ hurk-/hoek-sprong) 2. Balanceren 3. Veiligheid 4. Samenwerken	P	100	Cijfer	1x
		<u>Balspel:</u> Accent op Hockey 1. Push (schuifslag), Drijven klevend aan stick, stoppen en passen. 2. Leerling moet actief aan spelsituatie kunnen deelnemen. 3. Wedstrijden. 4. Veiligheid 5. Samenwerken.	P	100	Cijfer	1x
		<u>Atletiek:</u> 1. Hoog- en verspringen Doel: Leerling moet na aanloop zo ver mogelijke te springen. 2. Meten en tijd bij houden	P	100	Cijfer	1x
		<u>AANWEZIGHEID (actief meedoen)</u>			Cijfer	1x