

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 |

| | | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|---------------|-----------|
| | | AANWEZIGHEID (actief meedoen) | | | 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: Accent op Hockey</u> 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 |

