

**Programma van Toetsing en Afsluiting  
schooljaar 2023 – 2024  
cohort 2023 - 2025**

<b>Vak</b>	Lichamelijke Oefening
<b>Leerweg</b>	BBL – KBL – TL
<b>Leerjaar</b>	3

<b>Methode</b>	-
<b>Sectieleider</b>	D.P. Vereecken

Periode	Stofomschrijving Handelingsopdrachten	Examen- eenheid	Code	Toets- vorm D/M/P/S	Werktijd toets (min.)	Weeknr. toets	Weging toets
<b>1</b>	<b>1500 meter:</b> <i>Je wordt beoordeeld op prestatie, techniek en inzet</i>	LO\K\7.1	130	P	45	37	O\ G
	<b>Handstand:</b> <i>Je wordt beoordeeld op: Het plaatsen van je handen onder je schouders Hoe recht je armen, romp en benen zijn 10 sec blijven staan in de houding bij ondersteuning</i>	LO\K\5.5	131	P	45	38	O\ G
	<b>Zelfverdediging op muziek:</b> <i>Je wordt beoordeeld op: Hoe je een schop en stoot op het ritme van de muziek uitvoert Hoe je de choreografie uitvoert op de maat van de muziek</i>	LO\K\8.2 LO\K\8.4 LO\K\8.5	132	P	45	40	O\ G
	<b>Hoogspringen:</b> <i>Je wordt beoordeeld op: Hoe je in de trampoline springt Hoe hoog je over een koord heen kan springen</i>	LO\K\7.2 LO\K\3.5	133	P	135	43	O\ G
	<b>Shuttlerun:</b> <i>Je wordt beoordeeld op: Hoe je conditie is t.o.v. je hartslag Hoe je progressie is gedurende de periode</i>	LO\K\4.5 LO\K\3.1	134	P	135	48	O\ G
	<b>Volleybal:</b> <i>Je wordt beoordeeld op: Hoe je de bal een aantal keren kan hooghouden met de BHT en OHT Hoe je een wedstrijd speelt op een klein veld</i>	LO\K\4.4	135	P	135	45	O\ G

**D = digitaal; M = mondeling; P = praktisch; S = schriftelijk**

2	<b>Salto:</b> <i>Je wordt beoordeeld op je ontwikkeling van koprol naar salto</i>	LO\K\5.2 LO\K\5.9	230	P	45	3	O\ G
	<b>Lay-up basketbal:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Het dribbelen naar een lay-up (overgang)  2 passen naar sprong omhoog  Handpalm naar beneden na gooi</i>	LO\K\4.3 LO\K\4.8	231	P	45	5	O\ G
	<b>Uni-hockey:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Op het veilig kunnen spelen van een wedstrijd  Op balvaardigheid met een stick</i>	LO\K\4.3 LO\K\3.1	232	P	45	7	O\ G
	<b>Verspringen:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Hoe je voorwaartse snelheid omzet naar een afstand sprong  De afstand die je springt</i>	LO\K\7.2	233	P	135	9	O\ G
	<b>Kogelstoten:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Hoe je je gehele lichaam gebruikt om kracht en snelheid mee te geven aan de bal  De afstand die je gooit</i>	LO\K\7.3 LO\K\7.6	234	P	135	9	O\ G
	<b>Badminton:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  50 keer achter elkaar over kunnen spelen met de BHT</i>	LO\K\3.5	235	P	45	11	O\ G
	<b>Shuttlerun:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Hoe je conditie is t.o.v. je hartslag  Hoe je progressie is gedurende de periode</i>	LO\K\4.5 LO\K\3.1	236	P	135	25	O\ G
	<b>Evenementen:</b> <i>Je wordt beoordeeld op:  Aanwezigheid bij de introductiedag, wintersportdag en sportdag.  Bij afwezigheid een vervangende opdracht irt een sportdag</i>	LO\K\7.1	237	P	360	25	O\ G

### **Bepaling Cijfer Gymnastiek**

- Elk onderdeel moet tenminste met een voldoende zijn afgesloten aan het einde van de periode.
- Bij langdurige blessure kan er sprake zijn van een vervangende opdracht.
- Een cijfer lager dan een 5,5 is een onvoldoende en een cijfer hoger dan een 7,5 is een goed de rest is een voldoende.
- Een onvoldoende **moet** herkanst worden (de leerling moet hiervoor zelf een afspraak maken), of vervangen worden door een schriftelijke opdracht in overleg met de vakleerkracht LO.
- Tevens worden onderdelen als zelfstandigheid, samenwerking en gedrag (ben je op tijd, heb je alle gymspullen bij je, doorzettingsvermogen, positieve inbreng in de les) beoordeeld.
- In bepaalde gevallen kan voor individuele situaties worden afgeweken van bovenstaande regels.
- Alle opdrachten zijn praktische opdrachten waarbij de leerlingen bepaalde handelingen moeten kunnen laten zien; handelingsopdrachten (H.O.)