

**Programma van Toetsing en Afsluiting
schooljaar 2024 – 2025
cohort 2024 - 2026**

Vak	Lichamelijke Oefening
Leerweg	BBL – KBL – TL
Leerjaar	3

Methode	-
Sectieleider	D.P. Vereecken

Periode	Stofomschrijving Handelingsopdrachten	Examen- eenheid	Code	Toets- vorm D/M/P/S	Werktijd toets (min.)	Weeknr. toets	Weging toets
1	1500 meter: <i>Je wordt beoordeeld op prestatie, techniek en inzet</i>	LO\K\7.1	130	HD	45	Zie bepaling	O\ G
	Handstand: <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	HD	45	Zie bepaling	O\ G
	Zelfverdediging op muziek: <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	HD	45	Zie bepaling	O\ G
	Hoogspringen: <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	HD	135	Zie bepaling	O\ G
	Shuttlerun: <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	HD	135	Zie bepaling	O\ G
	Volleybal: <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	HD	135	Zie bepaling	O\ G

D = digitaal; M = mondeling; P = praktisch; S = schriftelijk; HD = Handelingsdeel

2	Salto: <i>Je wordt beoordeeld op je ontwikkeling van koprol naar salto</i>	LO\K\5.2 LO\K\5.9	230	HD	45	Zie bepaling	O\VG
	Lay-up basketbal: <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	HD	45	Zie bepaling	O\VG
	Uni-hockey: <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	HD	45	Zie bepaling	O\VG
	Verspringen: <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	HD	135	Zie bepaling	O\VG
	Kogelstoten: <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	HD	135	Zie bepaling	O\VG
	Badminton: <i>Je wordt beoordeeld op: 50 keer achter elkaar over kunnen spelen met de BHT</i>	LO\K\3.5	235	HD	45	Zie bepaling	O\VG
	Shuttlerun: <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	HD	135	Zie bepaling	O\VG
	Evenementen: <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	HD	360	Zie bepaling	O\VG

Bepaling Cijfer Gymnastiek

- Elk onderdeel moet tenminste met een voldoende zijn afgesloten aan het einde van de periode (week 35 – 25)
- 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 praktisch van aard waarbij de leerlingen bepaalde handelingen moeten kunnen laten zien; handelingsdeel (HD)