

# Studiewijzer lo vwo 5      Periode 5

---

## Stofomschrijving:

Let op: gedurende het hele jaar kun je relevante informatie over lessen, inhalen, afspraken en data vinden op [www.damstede.net](http://www.damstede.net) onder leerjaar 5

Absent (ook wegens ziekte) betekent inhalen. Je mag 2 lessen per jaar missen indien dit geoorloofde absenties zijn. De overige lessen moet je zo spoedig mogelijk inhalen. Geblesseerden krijgen een vervangende opdracht tijdens de les voor de gemiste studielast. Lang geblesseerden moeten overleggen met de docent wat er mogelijk is en afspraken maken over een vervangende studielast..

Wanneer je op de schaatsdag 25 rondjes schaatst telt dit als in ingehaalde les.

Het eindcijfer wordt als volgt berekend;

Bewegen en gezondheid; 25%

Sportdag; 25%

lesgeven; 20%

Afsluitende opdrachten ; per opdracht ; 7.5%( 4x7,5%=30%)

Totaal; 100%

Onvoldoende bij eindcijfer 5,4 en lager

Voldoende bij eindcijfer 5,5 t/m 7,4

Goed bij eindcijfer 7,5 en hoger

Zolang je een onderdeel niet gedaan hebt krijg je een 1 voor dat onderdeel. Wanneer je ziek bent tijdens een afsluitende opdracht moet je zsm een afspraak maken om dat onderdeel in te halen

Je mag na de laatste toetsweek 1 onderdeel herkansen!!!!

De sportdag is niet te herkansen!!!

Naast een klassenblok is er elke periode ook een keuzeblok Je moet je in de 1e les daarvoor inschrijven

	Te bestuderen stof	Opdrachten
Week: 35	Indelen lesgeven Indelen sportdag Verklaring meenemen indien je op medische gronden niet mag zwemmen	Sportdag; 12 mei ( reserve datum 26 mei)
Week: 36	Klassenblok Thema; buitensporten Softbal/speerwerpen Frisbee/tennis	Afsluitende opdracht Laten zien dat je op verschillende posities kunt deelnemen aan softbal
Week: 37	idem	Iedere les kunnen er 3 leerlingen een techniekonderdeel geven  Cijfer softbal telt voor 7.5 %
Week: 38	idem	
Week: 39	idem	
Week: 40	Keuzeblok 1. voetbal/ hockey 2. american football- rugby	

Week: 41	idem	
Week: 42	idem	
Week: 43	herfstvakantie	
Week: 44/45	toetsweek	geen toets voor lo

**Toetsing en afronding:**

1. Stofomschrijving: laten zien dat je op verschillende posities kunt deelnemen aan een spel softbal

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer	37/39	Practisch	Deel v/d les	7,5%

# Studiewijzer lo vwo 5      Periode 6

---

## Stofomschrijving:

voor algemene regels zie periode 1

	Te bestuderen stof	Opdrachten
Week: 45	Klassenblok Thema; Bewegen en gezondheid Conditietest fitnesscircuits	Afsluitende opdracht; In de 1e les krijg je een korte toets over de stof In de 2e les loop je een conditietest aan de hand waarvan je zelf een training voor jezelf gaat maken  De praktische opdracht bestaat uit; 1. een korte toets over de te bestuderen stof ( 10%) 2. het maken van de opdrachten ( 15%) Het op tijd inleveren levert 1 punt op
Week: 46	idem	
Week: 47	idem	
Week: 48	idem	
Week: 49	Keuzeblok Thema; doelspelen 1. basketbal-korfbal 2. handbal-floorbal	Iedere les kunnen er leerlingen lesgeven in een techniekonderdeel
Week: 50	idem	
Week: 51	Kerstvakantie	
Week: 52	Kerstvakantie	
Week: 01	Klassenblok; conditie eurofittest	Afsluitende opdracht; shuttle run test week 1 of 2
Week: 02	idem	
Week: 03/04	Toetsweek	

## Toetsing en afronding:

1. Stofomschrijving:bewegen en gezondheid

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer	48	Schriftelijk	100 min.	25%

2. Stofomschrijving:shuttle runtest

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer	1/2	Practisch	Deel v/d les	7,5%

# Studiewijzer lo vwo 5      Periode 7

---

## Stofomschrijving:

voor algemene regels zie periode 1

	Te bestuderen stof	Opdrachten
Week: 04	keuzeblok Bewegen op muziek/atletiek	elke les geven 3 leerlingen na elkaar les in bewegen op muziek elke les geven 3 leerlingen na elkaar les in een onderdeel uit de atletiek  cijfer sportdagorganisatie bestaat uit; 1.            ingeleverde voorbereiding op papier ( 12,5%) 2.            uitvoering op de dag zelf ( 12,5%) het op tijd inleveren levert 1 punt op inleveren uiterlijk week; 05
Week: 05	Organiseren sportdag ; op papier moet alles in orde zijn	
Week: 06	Keuzeblok; Steeds 2 weken per keuze    Thema; activiteitenkeuze 1.            turnen; trampoline- toestellen ( bv ringen) 2.            zelfverdediging; judo- zelfverdeding ( afweertechneiken)	
Week: 07	idem	
Week: 08	Voorjaarsvakantie	
Week: 09	idem	
Week: 10	idem	
Week: 11	Klassenblok; thema terugslagspelen; leerlingen uit 2 klassen organiseren een toernooi 1.            volleybal 2.            badminton 3.            tafeltennis	afsluitende opdracht per toernooi; laten zien dat je een actief teamlid kan zijn. Met 3 leerlingen uit je eigen klas en 3 leerlingen uit de andere klas een zaaltoernooi voor 2 klassen organiseren  Je cijfer bestaat uit het gemiddelde cijfer voor de door jou gespeelde toernooien .telt voor 7.5 %
Week: 12/13	toetsweek	

## Toetsing en afronding:

1. Stofomschrijving:toernooideelname

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer		Practisch	Deel v/d les	7,5%

2. Stofomschrijving:sportdagorganisatie

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer	10	Schriftelijk	50 min.	12,5%

# Studiewijzer lo vwo 5      Periode 8

---

## Stofomschrijving:

voor algemene regels zie periode 1

	Te bestuderen stof	Opdrachten
Week: 13	toernooien	
Week: 14	Keuzeblok 2 weken per keuze Thema; zwemmen 1. waterpolo 2. snorkelen/reddingzwemmen	
Week: 15	idem	Je krijgt een cijfer voor het door jou gekozen onderdeel tijdens de 2e les Cijfer telt voor 7.5 %
Week: 16	vrije ruimte	
Week: 17	vrije ruimte	
Week: 18	Meivakantie	
Week: 19	internationale week?	
Week: 20	Keuzeblok Elke les kies je ter plekke      Thema; buitensporten 1. Softbal 2. frisbee 3. tennis 4. hockey 5. voetbal 6. atletiek; werpen	Iedere les kunnen er leerlingen lesgeven in een echniekonderdeel
Week: 21	idem	
Week: 22	idem	
Week: 23	idem	
Week: 24	idem	
Week: 25	idem	
Week: 26	Toetsweek	

## Toetsing en afronding:

1. Stofomschrijving:lesgeven

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer		Practisch	Deel v/d les	20%

2. Stofomschrijving:sportdagorganisatie van 8.30-12.30

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer		Practisch	100 min.	12,5%

3. Stofomschrijving:zwemmen

Type:	Afname in week:	Vorm:	Duur:	Gewicht:
V-cijfer	15	Practisch	Deel v/d les	7,5%