

Opdracht 1

Moeilijke woorden

In de tekst die je net gelezen hebt staan vast woorden waarvan je de betekenis niet kent. Zoek de woorden eens op in een woordenboek of vraag naar de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis

Opdracht 2

Hieronder staan verschillende blessures.

Jij moet aangeven of je wel of niet kan zwemmen met deze blessure. Als je er wel mee kan zwemmen geef je aan wat je denkt te kunnen doen tijdens een training. Als er blessures bij zijn die je niet kent, kan je dit navragen aan je ouders of je trainer.

Karel Koala geeft alvast een voorbeeld:

Blessure: Pijn in de schouder

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen: *Ik kan hier wel mee zwemmen*

Dit zou ik in een training doen: *Ik zou alleen benen zwemmen om te zorgen dat de pijn in mijn schouder niet erger wordt*

Blessure: Gebroken been

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Blessure: verzwikte enkel

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Blessure: schaafwond op de knie

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Blessure: gescheurde spier in de kuit (gedeelte van je been onder de knie aan de achterkant)

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Blessure: bloedlip

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Blessure: zware hersenschudding

Hiermee kan ik wel/niet zwemmen:.....

Dit zou ik in een training doen:.....

.....

Opdracht 3

Hieronder zie je allemaal letters door elkaar staan.

Onder de letterzee zie je allemaal woorden staan die te maken hebben met blessures. Die woorden zitten van links naar rechts, van onder naar boven, van boven naar onder en schuin verborgen in de letterzee. De overgebleven letters vormen een zin.

b	l	o	e	d	n	e	u	s	g
r	r	s	p	i	e	r	e	n	e
j	u	i	j	w	k	e	n	t	b
k	e	s	j	e	a	l	i	c	r
r	h	h	t	a	a	r	m	h	o
a	c	e	g	i	p	s	m	t	k
m	s	b	e	s	g	t	e	e	e
p	a	r	m	e	n	p	i	j	n

Bloedneus

Kramp

Gebroken

Pijn

Gips

Opwarmen

Rustig

Scheur

Spieren

Armen

De zin:
