

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

Het is de start van het nieuwe zwemseizoen. Hieronder hebben wij voor jou een schema gemaakt waarbij je kan invullen hoe je dag is verlopen en hoe de zwemtraining is geweest (als je die gehad hebt) Als je dit iedere week invult heb je een mooi overzicht van hoe jou zwemseizoen verlopen is en hoeveel uren en meters je gezwommen hebt.

Maandag	Vrijdag
Ik heb uur geslapen	Ik heb uur geslapen
Ik heb meter gezwommen	Ik heb meter gezwommen
Ik heb uur gezwommen	Ik heb uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Dinsdag	Zaterdag
Ik heb uur geslapen	Ik heb uur geslapen
Ik heb meter gezwommen	Ik heb meter gezwommen
Ik heb uur gezwommen	Ik heb uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Woensdag	Zondag
Ik heb uur geslapen	Ik heb uur geslapen
Ik heb meter gezwommen	Ik heb meter gezwommen
Ik heb uur gezwommen	Ik heb uur gezwommen
De training was leuk  	De training was leuk  
Ik deed mijn best  	Ik deed mijn best  
Ik had veel energie  	Ik had veel energie  
Ik heb gezond gegeten vandaag  	Ik heb gezond gegeten vandaag  

Donderdag	Totaal aantal gezwommen uren deze week:
Ik heb uur geslapen	Totaal aantal gezwommen meters(kilometers) deze week:
Ik heb meter gezwommen	
Ik heb uur gezwommen	Ik heb extra gelet op:
De training was leuk  	
Ik deed mijn best  	Ik ben tevreden over deze week  
Ik had veel energie  	
Ik heb gezond gegeten vandaag  	

Opdracht 3

Ook dit jaar zal je weer meedoen aan zwem(SPLASH)wedstrijden. Hieronder staat een wedstrijdformulier waar je telkens kan opschrijven hoe je wedstrijd gegaan is. Zo kan je bijhouden wat je beste tijden zijn en vergeet je ook niet meer welke tips je trainer heeft gegeven.

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			

Datum van de wedstrijd:		Plaats:	
		Tijd die ik gezwommen heb:	Tips van de trainer:
Afstand 1:			
Afstand 2:			
Afstand 3:			