

Gezicht onder de
douche:

3 tellen

5 tellen

7 tellen

10 tellen

Je oren nat maken

Sproeier op je hoofd
en je ogen open doen

3 tellen

5 tellen

7 tellen

10 tellen

Bellen blazen met je
mond

Bellen blazen met je
neus

Spetteren in je gezicht

Je gezicht in het water
doen

Onder water belLEN
blazen

Onder water gaan

3 tellen

5 tellen

7 tellen

10 tellen

Boven komen zonder
in je ogen te wrijven

Onder water je ogen
open doen

Vingers tellen onder
water

Klaar!

Oefenkaart van:





Beste Zwemmers,

Hier hebben jullie wat oefeningen die jullie thuis kunnen doen om je helemaal voor te bereiden op de zwemles. Deze oefeningen kan je doen in de douche, in bad, buiten in je eigen zwembad of zelfs met een bak met water. Zo kan je aan je Papa, Mama, Opa, Oma of een andere volwassenen laten zien dat je het al heel goed kan. Hieronder vertellen we hoe het werkt.

Spelregels:

- Je begint in het midden bij het woordje “Start” en volgt daarna de pijltjes. Je zal merken dat de opdrachten steeds een klein beetje moeilijker worden.
- Bij iedere opdracht staan 4 vakjes, je gaat deze opdracht dus 4x doen. Bij sommige opdrachten wordt het ook steeds een klein beetje moeilijker (bijv. 3 tellen, 5 tellen enz.)
- Heb je een opdracht gedaan? Dan mag je een sticker plakken in het vakje, zo kan je precies zien welke opdrachten je al klaar hebt en welke er al goed gaan.
- Vind je de opdrachten makkelijk? Dan kan je ook best meerdere opdrachten op dezelfde dag doen.
- Een opdracht kan je per dag maar 1x doen, je kan er wel voor kiezen om verschillende opdrachtjes te doen op 1 dag.
- Krijgen jullie ook het hele blaadje vol met stickers?

Heel veel succes!
De Juffen en Meesters.

