

Phygital

Physical + Digital

Vijf lesdagen, elk spel volledig uitgeschreven: opstelling, spelregels en variaties.

"De kinderen die normaal afhaken, doen bij Phygital wel mee."

Dit draaiboek is de praktische uitwerking van het lessenplan: per dag een tijdschema, een materiaallijst en alle spellen stap voor stap.

DRAAIBOEK

Pilot beweegprogramma

Uitgewerkt lessenplan per dag

Zomerschool PPOZO | De Rozemarn
Gemeente Amsterdam Zuidoost

DATA

8 t/m 22 juli 2026

LOCATIE

De Rozemarn

LESSEN

5 x 45-60 min

DOELGROEP

9 t/m 12 jaar

Het draaiboek in het kort

Vijf lesdagen op de zomerschool van PPOZO, basisschool De Rozemarn

ZO GEBRUIK JE DIT DRAAIBOEK

Elke lesdag heeft eigen pagina's. Eerst zie je het doel, het tijdschema en wat je klaarzet. Daarna volgt elk spel volledig uitgeschreven: de opstelling, de spelregels stap voor stap en een makkelijkere en moeilijkere variant. De tijden zijn richttijden bij een les van 45 tot 60 minuten; laat een spel dat goed loopt gerust langer doorgaan. Achterin staat het meetplan: wat we meten, hoe we het opschrijven en hoe we van alle data een sterke case voor de gemeente bouwen.

DE VIJF LESDAGEN

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
Dag 1	Woensdag 8 juli	Van scherm naar veld: kennismaking, nulmeting reactietijd en reactiespellen.
Dag 2	Vrijdag 10 juli	FIFA op het veld: passen, aannemen, vrijlopen en een partijtje met de gamepass-regel.
Dag 3	Woensdag 15 juli	Fortnite in beweging: de krimpende zone, mik-missies en bouwen onder tijdsdruk.
Dag 4	Dinsdag 21 juli	Rocket League en teamwerk: kick-off duels, boost-estafette en de reuzenbal.
Dag 5	Woensdag 22 juli	Phygital-toernooi: nameting reactietijd, vier stations en de prijsuitreiking.

VASTE OPBOUW VAN ELKE LES

- Elke les heeft hetzelfde ritme: welkom met een game-vraag, een warming-up spel, twee of drie kernspellen en een afsluitkring. Herkenbaarheid geeft rust.
- Deel op dag 1 vier vaste teams in, elk met een eigen hesjeskleur. De teams blijven de hele pilot gelijk en sparen punten voor het toernooi op dag 5.
- Niemand valt af: wie "af" is doet een respawn-opdracht (bijvoorbeeld 5x springen) en doet direct weer mee, net als respawnen in een game.
- Wil een kind even niet meedoen, geef het dan een rol: scorekeeper, tijdwaarnemer of spelleider. Zo blijft iedereen onderdeel van de les.

Materiaal en metingen

Wat er elke les mee moet en hoe je de reactietijd meet

MATERIAALKOFFER (ELKE LES MEE)

- 20 pylonen in 4 kleuren en hesjes in 4 teamkleuren.
- 8 ballen (maat 4 of 5) en 10 zachte foamballen of pittenzakken.
- 6 hoepels, een fluit, een stopwatch en een scorelijst op een klembord met pen.
- Telefoon of tablet met een reactietimer-app, plus een liniaal als reserve voor de meting.
- Klein EHBO-setje en water voor warme dagen.

ZO MEET JE DE REACTIETIJD (DAG 1 EN DAG 5)

De meting is het meetbare resultaat van de pilot, dus doe hem op dag 1 en dag 5 precies hetzelfde.

- Zet een meetstation met een tafeltje aan de rand van het veld, uit de loop van de spellen.
- Test met de reactietimer-app: het kind tikt zodra het scherm groen wordt. Drie pogingen, de beste telt.
- Geen app beschikbaar? Liniaalvangstest: houd een liniaal boven duim en wijsvinger van het kind en laat zonder waarschuwing los. Het kind knijpt; de afstand in centimeters is de score. Drie pogingen.
- Gebruik op dag 5 exact dezelfde test, dezelfde hand en hetzelfde aantal pogingen.
- Noteer per kind: naam, poging 1, 2 en 3 en de beste score. Bewaar de lijst van dag 1 voor de vergelijking en de eindrapportage aan de gemeente.

VEILIGHEID EN BEGELEIDING

- Loop de zaal of het plein vooraf na op losse en scherpe spullen en natte plekken.
- Mik- en trefspellen alleen met zachte ballen en nooit op het hoofd richten.
- Zelfgebouwde parcoursen keurt een begeleider voordat er een kind overheen gaat.
- Spreek een stopsignaal af: twee keer fluiten betekent iedereen staat direct stil.
- Bij warm weer: drinkpauze tussen de blokken en buiten de schaduw opzoeken.

DAG 1

Van scherm naar veld

Woensdag 8 juli 2026 | 45 tot 60 minuten

DOEL VAN DEZE DAG

De kinderen leren Phygital kennen, we leggen de nulmeting van de reactietijd vast en de kinderen ervaren dat snel reageren in een game en snel reageren op het veld dezelfde vaardigheid is.

TIJDSHEMA

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
0 - 5 min	Welkom en teams	Korte intro en gamecheck: wie speelt Fortnite, FIFA, Rocket League of Roblox? Deel 4 vaste teams in met hesjeskleur.
5 - 15 min	Nulmeting reactietijd	Om de beurt meten bij het meetstation (zie pagina Materiaal en metingen); de rest speelt Volg de leider.
15 - 30 min	Reactie-tikspellen	Kies er 2 of 3: Stoplicht-sprint, Kleurensprint en Spiegelduel.
30 - 45 min	Reactie-estafette	Drie estafetterondes met reactiestart; teams sparen hun eerste toernooipunten.
45 - 50 min	Afsluitkring	Welke game-skill heb je vandaag in het echt gebruikt? Teaser naar dag 2: FIFA.

MATERIAAL VOOR DEZE DAG

- Reactietimer-app op telefoon of tablet, linaal als reserve, scorelijst en pen.
- 20 pylonen in 4 kleuren, hesjes per team, 4 ballen, fluit en stopwatch.

KLAARZETTEN VOORDAT DE KINDEREN ER ZIJN

- Veld van ongeveer 15 x 15 meter met in elke hoek een kleur pylonen.
- Meetstation met tafeltje aan de rand, scorelijst klaar.
- Per team een startpylon en een slalom van 4 pylonen voor de estafette.

De spellen van dag 1 uitgewerkt

Van scherm naar veld | elk spel met opstelling, spelregels en variaties

Spel 1: Volg de leider

tijdens de meting, ca. 10 min

Game-link: in elke game doe je eerst moves na voordat je ze zelf beheerst. Hier warmt de groep op terwijl om de beurt gemeten wordt.

OPSTELLING

De groep staat verspreid in het veld, een begeleider of kind staat voorop als leider. Het meetstation staat aan de rand; kinderen komen om de beurt meten en sluiten daarna weer aan.

ZO SPEEL JE HET

1. De leider beweegt door de zaal: joggen, zijwaarts stappen, huppelen, hoge knieën, springen. De groep doet alles precies na.
 2. Wissel elke 30 tot 45 seconden van leider, zodat veel kinderen een keer voorop staan.
 3. Roept de begeleider een naam, dan gaat dat kind naar het meetstation voor de reactietest en sluit daarna weer aan.
- **Makkelijker:** houd het tempo laag en kies simpele bewegingen.
 - **Moeilijker:** de leider mag schijnbewegingen maken; wie te laat volgt doet 3 kniebuigingen.

Spel 2: Stoplicht-sprint

ca. 5 min

Game-link: wachten op het juiste moment en dan explosief reageren, zoals wachten tot je in een game mag pushen.

OPSTELLING

Alle kinderen staan op de achterlijn. De begeleider staat aan de overkant, ongeveer 15 meter verderop.

ZO SPEEL JE HET

1. Roept de begeleider GROEN, dan rennen de kinderen naar voren.
 2. Roept de begeleider ROOD, dan staat iedereen meteen stokstijf stil.
 3. Wie na ROOD nog beweegt, gaat 3 grote stappen terug. Niet helemaal terug: zo blijft iedereen kansrijk.
 4. Wie als eerste de overkant haalt, mag de volgende ronde het stoplicht zijn.
- **Makkelijker:** tel hardop af voordat je van kleur wisselt.
 - **Moeilijker:** voeg GEEL toe (alleen op tenen lopen) of draai je om en roep zonder te kijken.

Spel 3: Kleurensprint

ca. 5 min

Game-link: snel de juiste knop kiezen: in een game reageer je op wat je ziet en hoort, hier ook.

OPSTELLING

Vier kleuren pylonen staan in de vier hoeken van het veld. De kinderen staan in het midden.

ZO SPEEL JE HET

1. De begeleider roept een kleur; iedereen sprint zo snel mogelijk naar die hoek.
 2. De laatste 2 kinderen doen een respawn-opdracht (5x springen) en doen direct weer mee.
 3. Speel 6 tot 8 rondes en wissel de commando's af.
- **Makkelijker:** wijs de hoek ook aan met je arm.
 - **Moeilijker:** roep NIET ROOD (elke hoek mag behalve rood) of geef de kleuren in het Engels, zoals in een game.

Spel 4: Spiegelduel

ca. 5 min

Game-link: een 1 tegen 1 in een game: je leest je tegenstander en reageert in een fractie van een seconde.

OPSTELLING

Tweetallen staan tegenover elkaar op 1 meter afstand. Achter elk kind ligt op 10 meter een eigen lijn.

ZO SPEEL JE HET

1. Kind 1 beweegt rustig: stap opzij, arm omhoog, kniebuiging. Kind 2 spiegelt alles direct.
 2. Op het fluitsignaal sprint kind 1 naar de eigen lijn; kind 2 probeert kind 1 te tikken voor de lijn.
 3. Gelukt: punt voor de tikker. Niet gelukt: punt voor de sprinter. Wissel daarna de rollen.
 4. Speel tot 3 punten en maak dan nieuwe tweetallen.
- **Makkelijker:** vergroot de startafstand naar 2 meter.
 - **Moeilijker:** start zittend of liggend op de buik: opstaan kost extra reactietijd.

Spel 5: Reactie-estafette

ca. 15 min

Game-link: een race in een game win je met een snelle start en een strakke lijn; hier telt precies hetzelfde.

OPSTELLING

Vier teams staan in rijen achter hun eigen pylon. Voor elk team ligt een slalom van 4 pylonen met een keerpion op 12 meter.

ZO SPEEL JE HET

1. Ronde 1, klassiek: slalom heen, rechtdoor terug en handje over op de volgende loper.
 2. Ronde 2, met bal: dribbelen door de slalom, met de voet of stuijterend met de hand.
 3. Ronde 3, reactiestart: de lopers zitten met de rug naar het parcours; de begeleider roept het teamnummer als startsein.
 4. Punten per ronde: 4 voor de winnaar, daarna 3, 2 en 1. Tel de punten mee voor het toernooiklassement.
- **Makkelijker:** verklein de afstand of laat de bal weg.
 - **Moeilijker:** bij de keerpion eerst 3x de grond aantikken voordat je terug mag.

DAG 2

FIFA op het veld

Vrijdag 10 juli 2026 | 45 tot 60 minuten

DOEL VAN DEZE DAG

Van FIFA naar echte voetbaltechniek: passen, aannemen en vrijlopen, opgebouwd in levels zoals in een game en afgesloten met een partijtje met de gamepass-regel.

TIJDSHEMA

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
0 - 5 min	Terugblik en gamevraag	Wat maakt in FIFA een pass goed? Timing, richting en kracht: vandaag doen we dat in het echt.
5 - 15 min	Tiki-taka tellen	Warming-up in viertallen: 10 passes op rij is een goal.
15 - 35 min	Level omhoog + Pass door de poort	Passen en aannemen in tweetallen met levels, daarna poortjes scoren door het hele veld.
35 - 50 min	FIFA-partijtje 4 tegen 4	Partijtje met de gamepass-regel en af en toe een gouden bal.
50 - 55 min	Afsluitkring	Wat ging op het veld beter dan in de game? Teaser naar dag 3: Fortnite.

MATERIAAL VOOR DEZE DAG

- 8 tot 10 ballen (maat 4 of 5), pylonen voor vierkanten, poortjes en doeltjes.
- Hesjes in teamkleuren en een fluit.

KLAARZETTEN VOORDAT DE KINDEREN ER ZIJN

- Vier vierkanten van 6 x 6 meter voor de warming-up.
- Acht poortjes van 1 meter breed, verspreid over het veld.
- Twee partijtjesveldjes van ongeveer 15 x 10 meter met pylonendoeltjes.

De spellen van dag 2 uitgewerkt

FIFA op het veld | elk spel met opstelling, spelregels en variaties

Spel 1: Tiki-taka tellen

ca. 10 min

Game-link: in FIFA houd je balbezit met korte passes; hier voelen de kinderen hoe dat in het echt werkt.

OPSTELLING

Viertallen vormen een vierkant van ongeveer 6 x 6 meter met pylonen als hoeken, 1 bal per viertal.

ZO SPEEL JE HET

1. Speel de bal rond met de binnenkant van de voet; het groepje telt elke geslaagde pass hardop.
 2. 10 passes op rij is 1 goal; daarna begint het tellen opnieuw.
 3. Na je pass loop je naar de hoek waar je de bal naartoe speelde: volg je bal.
- **Makkelijker:** stoppen mag met de voetzool en tel tot 5 in plaats van 10.
 - **Moeilijker:** maximaal 2 aanrakingen per kind, of speel met 2 ballen tegelijk in hetzelfde vierkant.

Spel 2: Level omhoog: passen en aannemen

ca. 12 min

Game-link: games werken met levels: haal je een level, dan wordt het net iets moeilijker. Hier level je met echte voetbaltechniek.

OPSTELLING

Tweetallen staan tegenover elkaar op 5 meter afstand, 1 bal per tweetal. De begeleider roept per tweetal het level om.

ZO SPEEL JE HET

1. Level 1: pass met binnenkant voet; de ander stopt de bal en speelt terug. 10 goede passes is level omhoog.
 2. Level 2: aannemen en binnen 2 aanrakingen terugspelen.
 3. Level 3: direct spel: in 1 keer terugspelen zonder aannemen.
 4. Level 4: passen terwijl jullie allebei zijwaarts door de zaal bewegen.
 5. Eindbaas: afstand naar 8 meter en level 3 herhalen.
- **Makkelijker:** blijf langer op level 1 en 2 en gebruik een zachtere bal.
 - **Moeilijker:** level 1 en 2 met je zwakke voet.

Spel 3: Pass door de poort

ca. 8 min

Game-link: vrij staan en open ruimte vinden, precies wat een goede FIFA-speler op de minimap doet.

OPSTELLING

Acht poortjes van 2 pylonen (ongeveer 1 meter breed) staan verspreid over het veld. Tweetallen met 1 bal.

ZO SPEEL JE HET

1. Score een punt door de bal door een poortje naar je maatje te passen.
2. Direct daarna kiezen jullie een ander poortje; twee keer achter elkaar hetzelfde poortje telt niet.
3. Speel 2 minuten: welk tweetal haalt de meeste poortjes? Speel een tweede ronde om het record te breken.

- **Makkelijker:** maak de poortjes breder, ongeveer 1,5 meter.
- **Moeilijker:** alle tweetallen spelen tegelijk: kijk om je heen en kies je poortje slim.

Spel 4: FIFA-partijtje 4 tegen 4

ca. 15 min

Game-link: het echte werk: passen, vrijlopen en samenspelen uit de game komen samen in een partijtje.

OPSTELLING

Twee veldjes van ongeveer 15 x 10 meter met doeltjes van pylonen. Vaste teams, hesjes aan, geen keepers.

ZO SPEEL JE HET

1. Speel 4 tegen 4 en wissel na 4 minuten van tegenstander.
2. Gamepass-regel: een doelpunt telt alleen na minstens 3 passes binnen het eigen team.
3. Roept de begeleider GOUDEN BAL, dan telt het eerstvolgende doelpunt dubbel.
4. Na elk doelpunt een korte juichactie zoals een celebration in FIFA, daarna snel verder spelen.

- **Makkelijker:** laat de gamepass-regel los of speel 5 tegen 3.
- **Moeilijker:** een doelpunt telt alleen als het hele team over de middenlijn is.

DAG 3

Fortnite in beweging

Woensdag 15 juli 2026 | 45 tot 60 minuten

DOEL VAN DEZE DAG

Fortnite vertaald naar echte beweging: ontwijken in een krimpende zone, mikken op doelen en samen bouwen onder tijdsdruk.

TIJDSHEMA

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
0 - 5 min	Terugblik en gamevraag	Wat doe je allemaal in Fortnite? Bewegen, ontwijken, mikken en bouwen: dat doen we vandaag in het echt.
5 - 15 min	De storm komt eraan	Zone-spel: het veld krimpt zoals de storm circle in de game.
15 - 30 min	Mik-missies	Drie stations: Loot drop, Torencal en Trefbal met respawn. Teams rouleren.
30 - 45 min	Bouw-parcours	Teams bouwen onder tijdsdruk een eigen parcours en leggen daarna het parcours van een ander team af.
45 - 50 min	Afsluitkring	Welk parcours was het slimst gebouwd en waarom? Teaser naar dag 4: Rocket League.

MATERIAAL VOOR DEZE DAG

- 10 zachte foamballen of pittenzakken, 6 hoepels en extra pylonen voor de zone en de piramide.
- Per team een bouwset: 6 pylonen, 2 hoepels en eventueel een mat of een touw.
- Fluit en stopwatch.

KLAARZETTEN VOORDAT DE KINDEREN ER ZIJN

- Grote zone van pylonen voor De storm komt eraan.
- Drie mikstations aan een kant van het veld.
- Bouwvakken afbakenen en per team een materiaalset klaarleggen.

De spellen van dag 3 uitgewerkt

Fortnite in beweging | elk spel met opstelling, spelregels en variaties

Spel 1: De storm komt eraan

ca. 10 min

Game-link: de krimpende storm circle uit Fortnite: blijf binnen de zone, anders krijg je storm-schade.

OPSTELLING

Een groot vak van pylonen is het eiland. Alle kinderen bewegen vrij binnen het vak, twee begeleiders staan klaar om de zone te verkleinen.

ZO SPEEL JE HET

1. De kinderen joggen, huppelen of dribbelen binnen de zone; de begeleider bepaalt de beweegvorm.
2. Elke 45 seconden klinkt de fluit en maken de begeleiders de zone kleiner door pylonen te verplaatsen.
3. Sta je bij het fluitsignaal buiten de zone: 5 jumping jacks als storm-schade en je doet direct weer mee.
4. Laatste ronde: de zone is zo klein dat rennen niet meer kan; sluip en balanceer als een ninja.

- **Makkelijker:** verklein de zone langzamer.
- **Moeilijker:** voeg een tikker toe die binnen de zone jaagt.

Spel 2: Mik-missies

ca. 12 min, 3 stations

Game-link: mikken en richten zoals in Fortnite: hoe rustiger je richt, hoe vaker je raak gooit.

OPSTELLING

Drie stations naast elkaar. Station 1: hoepels plat op de grond op 2, 4 en 6 meter. Station 2: een piramide van pylonen op een bank of lijn. Station 3: een vak met 2 teams en zachte ballen. De teams rouleren elke 4 minuten.

ZO SPEEL JE HET

1. Station 1, Loot drop: gooi pittenzakken in de hoepels. Dichtbij 1 punt, midden 2 punten, ver 3 punten. Ieder kind 5 worpen, tel de teamscore.
2. Station 2, Torenaval: gooi de piramide om met zachte ballen vanaf 4 meter. Bouw hem samen weer op en tel hoe vaak jullie hem omkrijgen.
3. Station 3, Trefbal met respawn: raak een tegenstander onder de knie met een zachte bal. Wie geraakt is doet 5x springen als respawn en doet direct weer mee.

- **Makkelijker:** ga dichterbij staan bij het mikken.
- **Moeilijker:** gooi met je andere hand, of alleen de verste hoepel telt.

Spel 3: Bouw-parcours onder tijdsdruk

ca. 15 min

Game-link: bouwen onder druk is de kern van Fortnite: snel samen iets neerzetten dat werkt.

OPSTELLING

Elk team krijgt een gelijke materiaalset (6 pylonen, 2 hoepels, eventueel een mat of touw) en een eigen bouwvak.

ZO SPEEL JE HET

1. Bouwopdracht, 5 minuten: bouw een parcours met minstens 1 slalom, 1 sprong en 1 onderdeel waar je doorheen of onderdoor kruipt.
 2. Een begeleider keurt elk parcours op veiligheid voordat er gestart wordt.
 3. Elk team legt daarna het parcours van een ander team af; klok de totaal tijd van het hele team.
 4. Bespreek kort na: welk parcours was het slimst gebouwd en waarom?
- **Makkelijker:** geef een voorbeeldparcours dat teams mogen nabouwen.
 - **Moeilijker:** bouwen mag alleen zwijgend: wijzen en samenwerken zonder praten.

DAG 4

Rocket League en teamwerk

Dinsdag 21 juli 2026 | 45 tot 60 minuten

DOEL VAN DEZE DAG

Rocket League als kapstok voor reactie en teamwerk: explosieve kick-offs, een boost-estafette, een partijtje met de reuzenbal en een teamuitdaging die alleen samen lukt.

TIJDSHEMA

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
0 - 5 min	Terugblik en gamevraag	Waar draait Rocket League om? Reactie, positie kiezen en samenwerken met je team.
5 - 15 min	Kick-off duel	Sprintduels om de bal, op nummer, precies zoals de kick-off in de game.
15 - 25 min	Boost-estafette	Estafette met een boost-vak en kleursignalen onderweg.
25 - 40 min	Reuzenbal-teamgoal	Partijtje met een grote zachte bal die je alleen samen vooruit krijgt.
40 - 50 min	Iedereen over	Teamuitdaging op tijd: van lijn naar lijn zonder de grond te raken.
50 - 55 min	Afsluitkring	Wat leverde samenwerken vandaag op? Teaser naar dag 5: het toernooi met prijzen.

MATERIAAL VOOR DEZE DAG

- Een grote zachte bal (skippybal of strandbal), het liefst twee.
- Hoepels of matten voor de platforms, pylonen voor doelen en parcours.
- Hesjes, fluit en stopwatch.

KLAARZETTEN VOORDAT DE KINDEREN ER ZIJN

- Middenveld met bal en twee startlijnen voor de kick-off duels.
- Per team een estafettebaan met een boost-hoepel halverwege.
- Veld met twee pylonendoelen voor de reuzenbal.

De spellen van dag 4 uitgewerkt

Rocket League en teamwerk | elk spel met opstelling, spelregels en variaties

Spel 1: Kick-off duel

ca. 10 min

Game-link: de kick-off in Rocket League: twee spelers sprinten tegelijk op de bal af en de snelste wint het duel.

OPSTELLING

Een bal ligt in het midden. Twee teams staan op tegenoverliggende lijnen en ieder kind heeft een nummer.

ZO SPEEL JE HET

1. De begeleider roept een nummer; van beide teams sprint dat kind naar de bal.
 2. Wie de bal het eerst heeft, dribbelt hem terug over de eigen lijn; de ander verdedigt en probeert de bal af te pakken.
 3. Terugdribbelen gelukt: 2 punten. Bal afgepakt: 1 punt voor de verdediger.
 4. Roep af en toe twee nummers tegelijk: dan wordt het 2 tegen 2 met samenspel.
- **Makkelijker:** rol de bal naar het midden zodat hij beweegt en niemand kan blijven wachten.
 - **Moeilijker:** start zittend met de rug naar de bal.

Spel 2: Boost-estafette

ca. 10 min

Game-link: in Rocket League pak je eerst boost voordat je kunt knallen; hier laad je je boost op met sprongen.

OPSTELLING

Vier teams staan achter hun pylon. Halverwege elke baan ligt een hoepel: het boost-vak. De keerpion staat op 15 meter.

ZO SPEEL JE HET

1. Loop 1: jog naar het boost-vak, spring daar 3x hoog om boost op te laden en sprint daarna vol naar de keerpion en terug.
 2. Loop 2: hetzelfde, maar onderweg roept de begeleider kleuren: GROEN is sprinten, GEEL is huppelen, ROOD is achteruit lopen.
 3. Handje over is het startsein voor de volgende loper.
 4. Punten per ronde: 4, 3, 2, 1. Tel ze mee voor het toernooiklassement.
- **Makkelijker:** laat de kleuren weg en houd alleen het boost-vak.
 - **Moeilijker:** in het boost-vak 3 kniebuigingen in plaats van sprongen.

Spel 3: Reuzenbal-teamgoal

ca. 12 min

Game-link: Rocket League in het echt: een bal die veel groter is dan jij en die je alleen samen vooruit krijgt.

OPSTELLING

Een veld met twee pylonendoelen en een grote zachte bal in het midden. 4 tegen 4, hesjes aan.

ZO SPEEL JE HET

1. Speel een partijtje met de reuzenbal: spelen mag met voeten, knieën en lichaam, niet met de handen.
2. Teamgoal-regel: een doelpunt telt alleen als minstens 2 teamgenoten de bal in de aanval hebben geraakt.
3. Na elk doelpunt start het andere team met een kick-off vanaf het midden.
4. Wissel na 5 minuten van tegenstander.

- **Makkelijker:** sta handen toe voor kinderen die het spannend vinden.
- **Moeilijker:** speel met twee reuzenballen tegelijk.

Spel 4: Iedereen over

ca. 10 min

Game-link: een co-op missie: deze opdracht haal je alleen als het hele team samenwerkt.

OPSTELLING

Twee lijnen liggen 12 meter uit elkaar. Elk team krijgt 3 hoepels (of 2 matten): dat zijn de platforms.

ZO SPEEL JE HET

1. Het hele team moet van lijn A naar lijn B zonder de vloer te raken; staan mag alleen in de hoepels.
2. Hoepels verplaatsen mag, maar alleen door iemand die zelf in een hoepel staat.
3. Raakt iemand de grond, dan gaat alleen dat kind terug naar de start, zo blijft het haalbaar.
4. Klok de tijd. Ronde 2: verbeter je eigen teamtijd en overleg vooraf 1 minuut over de tactiek.

- **Makkelijker:** geef elk team een hoepel extra.
- **Moeilijker:** een teamlid mag niet praten en moet door de rest geholpen worden.

DAG 5

Phygital-toernooi en nameting

Woensdag 22 juli 2026 | 45 tot 60 minuten

DOEL VAN DEZE DAG

Alles komt samen: de nameting laat per kind de vooruitgang zien en het toernooi maakt van alle geoefende vaardigheden een feestelijke afsluiting met certificaten en prijzen.

TIJDSHEMA

Tijd	Onderdeel	Wat doen we
0 - 5 min	Welkom en toernooi-uitleg	Leg de toernooiopzet uit; de vaste teams van dag 1 spelen samen het klassement af.
5 - 15 min	Nameting reactietijd	Zelfde test als dag 1; de rest doet de warming-up (Volg de leider of Kleurensprint).
15 - 40 min	Toernooi: vier stations	Teams rouleren langs FIFA, Fortnite, Reactie en Rocket League; per station teampunten.
40 - 50 min	Prijsuitreiking	Eindscores optellen, teamprijs en certificaten uitreiken, korte reflectiekring.

MATERIAAL VOOR DEZE DAG

- Meetstation zoals op dag 1 (zelfde app of liniaal) en de scorelijst van dag 1.
- Materiaal voor de vier stations: ballen, poortjes, pittenzakken, hoepels en pylonen.
- Scorebord (whiteboard of groot vel), certificaten met namen en kleine prijzen.

KLAARZETTEN VOORDAT DE KINDEREN ER ZIJN

- Vier stations opbouwen in de vier hoeken voordat de kinderen binnenkomen.
- Scorebord zichtbaar in het midden.
- Certificaten op alfabet klaarleggen voor een vlotte uitreiking.

De spellen van dag 5 uitgewerkt

Phygital-toernooi en nameting | elk spel met opstelling, spelregels en variaties

Spel 1: Nameting reactietijd

ca. 10 min

Game-link: het eindscherm van de pilot: dezelfde test als op dag 1 laat zien hoeveel sneller iedereen is geworden.

OPSTELLING

Zelfde meetstation als op dag 1, aan de rand van het veld. De scorelijst van dag 1 ligt ernaast.

ZO SPEEL JE HET

1. Gebruik exact dezelfde test als op dag 1: zelfde app of liniaal, zelfde hand, 3 pogingen, beste poging telt.
2. Meet de kinderen om de beurt terwijl de rest de warming-up doet.
3. Zet de nieuwe score direct naast die van dag 1 en vertel elk kind zijn eigen vooruitgang.

Spel 2: Toernooi langs vier stations

ca. 25 min

Game-link: de grote finale: alle game-skills van de pilot komen terug in een toernooi.

OPSTELLING

In elke hoek staat een station. De vaste teams rouleren elke 5 tot 6 minuten op het fluitsignaal. Bij elk station staat een begeleider of een kind als scorekeeper.

ZO SPEEL JE HET

1. Station FIFA: Pass door de poort. Tel hoeveel poortjes het team in 2 minuten haalt.
 2. Station Fortnite: Loot drop. Ieder kind 5 worpen; tel de teampunten.
 3. Station Reactie: Stoplicht-sprint of Spiegelduel; winnaars halen punten voor hun team.
 4. Station Rocket League: Kick-off duels; elk gewonnen duel is een punt.
 5. Noteer na elke ronde de teamscores op het scorebord in het midden.
- **Makkelijker:** minder stations en langere rondes bij een kleine groep.
 - **Moeilijker:** bonusronde: elk team kiest 1 station waar de score dubbel telt.

Spel 3: Prijsuitreiking en afsluiting

ca. 10 min

Game-link: de victory screen: elk kind sluit de pilot af met een certificaat en een gedeelde overwinning.

OPSTELLING

Alle kinderen zitten in een halve cirkel rond het scorebord. Certificaten en prijzen liggen klaar.

ZO SPEEL JE HET

1. Tel samen met de kinderen de eindscores per team op en maak er een aftelmoment van.
2. Reik eerst de teamprijs uit en daarna een certificaat voor ieder kind, met naam.
3. Sluit af met twee vragen in de kring: wat kun je nu beter dan bij les 1, en met welke sport ga jij door?
4. Vertel kort wat er na de pilot mogelijk is via school of gemeente en bedank de school en de kinderen.

Meetplan: wat we meten

Zeven soorten data, elke les een paar minuten werk

De pilot wordt pas een sterke case als we niet alleen lesgeven, maar ook bewijzen wat het oplevert. Daarom verzamelen we harde cijfers (reactietijd, opkomst, deelname) en zacht bewijs (plezier, verhalen, quotes, beeld). Een vaste begeleider is elke les de datacoach: die persoon vult de formulieren in, zodat het meten nooit vergeten wordt en altijd op dezelfde manier gebeurt.

Wat	Wanneer	Hoe en waarmee
1. Reactietijd	Dag 1 en dag 5	Zelfde test, zelfde hand: reactietimer-app (seconden) of liniaalvangstest (centimeters). Drie pogingen, de beste telt. Dit is het harde bewijs van de pilot.
2. Aanwezigheid	Elke les, bij de start	Presentielijst afvinken. Vraag de school om de aanmeldlijst van de zomerschool, zodat je ook weet hoeveel kinderen er hadden kunnen zijn.
3. Actieve deelname	Elke les, tijdens het grote spel	Tel op een vast moment (halverwege het grote spel) hoeveel kinderen actief meedoen en hoeveel erbij staan of afhaken. Noteer beide getallen.
4. Plezier	Elke les, afsluitkring	Duimmeting: op de vraag "vond je het leuk vandaag?" steekt ieder kind de duim omhoog, opzij of omlaag. Tel de drie groepen en noteer bijvoorbeeld 14 / 3 / 1.
5. Focuskinderen	Elke les	Kies voor de start met de leerkracht 2 of 3 kinderen die normaal bij gym afhaken. Schrijf per les 1 zin over wat zij vandaag deden. Dit wordt het hart van het verhaal.
6. Quotes	Elke les	Schrijf letterlijke uitspraken op van kinderen en leerkrachten, met datum en context. Een goede quote zegt meer dan een tabel.
7. Beeld	Elke les	Foto's en korte filmpjes van de spellen. De school regelt voor dag 1 de beeldtoestemming van de ouders; zonder toestemming alleen foto's van materialen en opstellingen.

Vuistregel: cijfers overtuigen de gemeente, verhalen overtuigen mensen. Je hebt allebei nodig voor een sterke case.

Zo schrijf je het op

Twee vaste formulieren op het klembord, elke les dezelfde routine

FORMULIER 1: SCORELIJST REACTIETIJD (DAG 1 EN DAG 5)

Een rij per kind. Noteer alle drie de pogingen en omcirkel de beste; lager is beter. Gebruik op dag 5 dezelfde lijst, zodat de vergelijking direct naast elkaar staat.

Naam	Team	Dag 1: pogingen en beste	Dag 5: pogingen en beste	Verschil
Amir (voorbeeld)	Blauw	0,44 / 0,39 / 0,42 -> 0,39 sec	0,35 / 0,33 / 0,36 -> 0,33 sec	15% sneller
Naomi (voorbeeld)	Geel	14 / 11 / 12 -> 11 cm	9 / 8 / 10 -> 8 cm	27% sneller

FORMULIER 2: LESFORMULIER (5 MINUTEN, DIRECT NA ELKE LES)

- Lesnummer, datum en wie er begeleidden.
- Aanwezig: aantal kinderen aanwezig / aantal aangemeld (bijvoorbeeld 17 / 20).
- Actieve deelname: telling tijdens het grote spel, actief / erbij staand (bijvoorbeeld 16 / 1).
- Duimmeting uit de afsluitkring: omhoog / opzij / omlaag (bijvoorbeeld 14 / 3 / 1).
- Focuskinderen: per kind 1 zin over wat het vandaag deed.
- Quote van de dag, letterlijk opgeschreven, met wie het zei.
- Wat werkte goed en wat pas je volgende les aan (spel, groepsindeling, tempo).
- Bijzonderheden: weer, blessures, uitval, bezoek van school of gemeente.

ZO HOUD JE HET VOL

- Druk beide formulieren vooraf af (5 lesformulieren en 1 scorelijst) en leg ze op het klembord in de materiaalkoffer.
- Vul het lesformulier direct na de les in, voordat je opruimt: na een uur ben je de helft kwijt.
- Maak meteen een foto van elk ingevuld formulier met je telefoon: dat is je backup.
- Dezelfde avond overtypen in het rekenblad (zie volgende pagina); dat kost 10 minuten per les.

Verwerken van de data

Van klembord naar rekenblad, van rekenblad naar kerncijfers

HET REKENBLAD (EXCEL OF GOOGLE SHEETS)

Maak voor de start van de pilot 1 rekenblad met drie tabbladen. Alles wat op papier staat, komt hier dezelfde avond in. Zo is na dag 5 al het rekenwerk een kwestie van minuten.

- Tabblad Reactiemeting: een rij per kind met naam, team, de drie pogingen van dag 1 en dag 5, de beste scores en het verschil in procenten.
- Tabblad Lessen: een rij per les met datum, aanwezig, aangemeld, actief, duimen omhoog / opzij / omlaag en de quote van de dag.
- Tabblad Focuskinderen: een rij per kind per les met de observatiezin. Na vijf lessen lees je hier het verhaal van hun ontwikkeling.

HET REKENWERK NA DAG 5

- Verbetering per kind: (beste dag 1 min beste dag 5) gedeeld door beste dag 1, keer 100. Voorbeeld: van 0,39 naar 0,33 seconden is 15% sneller.
- Groepsgemiddelde van die verbetering, plus het aantal kinderen dat vooruitging (bijvoorbeeld: 16 van de 18 kinderen werd sneller).
- Gemiddelde opkomst over vijf lessen (aanwezig gedeeld door aangemeld) en de trend: bleef de groep komen?
- Actieve deelname per les op een rij: steeg het aantal actieve kinderen van les 1 naar les 5?
- Duim-omhoog percentage per les naast elkaar: een stijgende lijn is goud voor de case.
- Vat per focuskind de vijf observatiezinnen samen in twee zinnen: waar begon het kind en waar eindigde het?

PRIVACY: ZO BLIJFT HET NETJES

- Scorelijsten met namen zijn alleen voor intern gebruik; bewaar ze niet langer dan nodig voor de rapportage.
- In het eindrapport staan geen herleidbare namen: gebruik groepsgemiddelden en anonieme voorbeelden ("een jongen uit groep 7").
- Beeldmateriaal alleen gebruiken zoals de toestemming toelaat; check dit per foto voordat het rapport of een post live gaat.

De case opbouwen

Een eindrapport van 2 tot 4 pagina's dat deuren opent

OPBOUW VAN HET EINDRAPPORT

- 1. Aanleiding en opzet: drie zinnen over wie, wat, waar en het budget. Niet meer; de lezer kent de pilot al.
- 2. Drie kerncijfers groot bovenaan: gemiddelde verbetering van de reactietijd, gemiddelde opkomst en het duimomhoog percentage. Dit is wat wordt doorverteld.
- 3. Twee eenvoudige grafieken: reactietijd dag 1 tegenover dag 5 (staafjes per kind, zonder namen) en de duimmeting per les (lijn omhoog).
- 4. Het verhaal: de samenvattingen van de focuskinderen, twee of drie letterlijke quotes en de beste foto's. Hier wint de case zijn kracht.
- 5. Leerpunten: benoem eerlijk wat je volgende keer anders doet. Dat maakt de rest van het rapport geloofwaardiger.
- 6. Voorstel vervolg: een concreet aanbod, bijvoorbeeld een structureel traject binnen De Rijke Schooldag of de volgende zomerschool, met prijs en startdatum.

WAAR JE DE CASE DAARNA NOG MEER GEBRUIKT

- Het vervolgesprek met de gemeente en andere stadsdelen: stuur het rapport vooraf mee.
- Scholen en PPOZO: dezelfde case met een schoolgerichte slotpagina.
- Website en social media: de drie kerncijfers plus een foto zijn samen een post die zichzelf schrijft.
- Subsidie- en fondsaanvragen: een gemeten pilot met cijfers zet je aanvraag bovenop de stapel.

Van vijf lessen naar bewijs

Met dit draaiboek staat elke les op De Rozemarn tot in detail klaar, van de nulmeting op woensdag 8 juli tot het toernooi op woensdag 22 juli. En doordat elke les een paar minuten meten en noteren oplevert, ligt er na dag 5 niet alleen een geslaagde pilot, maar ook een case met cijfers, verhalen en beeld waarmee Phygital de volgende opdracht binnenhaalt.