

PHYGITAL

BEWEEG PROGRAMMA

Van game naar sport. Van sport naar game.



Activiteiten
per game-sport
koppeling

Lesopbouw
per dagdeel & 6 weken

Leeruitkomsten
voor leerlingen

Activiteiten

Game-sport koppelingen

FIFA

Voetbal

Passing · Positiespel · Reactie

"Je score in FIFA stijgt als jij sneller beslist — dat trainen we nu buiten op het veld."

NBA 2K

Basketbal

Coördinatie · Sprongkracht · Timing

"Elke dribble in NBA 2K vereist ritme — dat ritme oefen je met echte baloefeningen."

Rocket League

Reflex sport

Ruimtelijk inzicht · Reflexen

"De bal lezen in Rocket League = de bal lezen op het veld. Hetzelfde oog, ander scherm."

Just Dance

Dans / beweging

Ritme · Coördinatie · Uithoudingsvermogen

"Je body mover in Just Dance traint exact dezelfde spieren als echte dansoefeningen."

Minecraft

Teambuilding

Plannen · Samenwerken · Bouwen

"Een goed team in Minecraft communiceert — net als bij sport. Wij trainen dat buiten."

Mario Kart

Hindernisbaan

Reactievermogen · Focus · Snelheid

"De snelste op de baan buiten = de snelste aan het scherm. Meet het zelf."

Lesopbouw per dagdeel

3,5 uur · vaste structuur · elke sessie

0:00–0:15

Koppelingsmoment

Begeleider vraagt: welke game speel jij? Kinderen koppelen hun favoriete game aan de sessie van vandaag.

0:15–0:30

Meting 1

Reactietijd, nauwkeurigheid of coördinatie meten via app of stopwatch. Dit wordt de beginscore.

0:30–0:50

Game-element

Kort fragment gameplay of demo. Begeleider benoemt welke fysieke skill zichtbaar is in de game.

0:50–1:40

Fysieke training

Gerichte oefeningen die de gemeten skill trainen. In teamverband, met een competitief element.

1:40–1:55

Pauze

Rust, water, vrij bewegen.

1:55–2:25

Rematch training

Tweede ronde fysiek. Nu bewust inzetten van de geleerde techniek. Sneller, beter, scherper.

2:25–2:40

Meting 2

Dezelfde meting als aan het begin. Het verschil wordt zichtbaar gemaakt voor elk kind.

2:40–3:00

Koppelingsles

Uitleg: dit is wat er in je lijf verbeterd is, en hoe dat direct werkt in je game.

3:00–3:20

Thuisopdracht

Elk kind krijgt een persoonlijke opdracht: oefen dit thuis en test jezelf daarna in de game.

3:20–3:30

Reflectie

Wat leerde je vandaag? Wat ga je proberen? Kinderen delen één ding met de groep.

6-weken programma

1 sessie per week · opbouwend · meetbaar

Week 1

Ontdekken

Introductie + eerste meting

Kinderen ontdekken de link tussen hun favoriete game en sport. We meten de beginsituatie.

Week 2

Reactie

Reactievermogen

De snelste wint — in de game én buiten. Reactietijd trainen via spiegelspelen en lichtreactie.

Week 3

Precisie

Nauwkeurigheid & timing

Passen, richten, timing. Kleine marges maken het verschil — op het veld én op het scherm.

Week 4

Teamwork

Communicatie & samenwerking

Een goed team wint vaker. Kinderen leren communiceren in sport én in multiplayer games.

Week 5

Uithoudingsvermogen

Focus & conditie

Langer volhouden = langer geconcentreerd blijven. Fitter lichaam = scherper gamend brein.

Week 6

Eindmeting & Showcase

Vergelijking week 1 vs week 6

Kinderen meten zichzelf opnieuw en zien hun vooruitgang. Presentatie aan de klas.

Wat kinderen leren

Leeruitkomsten na afloop van het project

Kennis

- Ze begrijpen dat fysieke fitheid direct hun gaming verbetert
- Ze kennen 3 tot 5 fysieke vaardigheden bij naam
- Ze kunnen uitleggen waarom sport hun game-prestaties verhoogt
- Ze kennen het verschil tussen reactievermogen, coördinatie en uithoudingsvermogen

Vaardigheden

- Ze kunnen zichzelf meten op reactietijd en coördinatie
- Ze kunnen een fysieke oefening koppelen aan een game-element
- Ze kunnen samenwerken in een team — zowel digitaal als fysiek
- Ze kunnen hun eigen vooruitgang bijhouden en benoemen

Houding

- Sport voelt niet meer los van hun wereld — het hoort erbij
- Ze zijn nieuwsgieriger naar hun eigen lichaam en prestaties
- Ze willen zichzelf blijven verbeteren — niet voor school, maar voor zichzelf
- Ze zien andere kinderen als teamgenoten, niet als tegenstanders