

10 lessen 1 uur elk.

Van game naar sport. Van sport naar beter gamen.

Tien lessen van één uur, elk gekoppeld aan een populaire game. Vaste lesstructuur, meetbare resultaten, volledig verzorgd door Phygital.

Les 01

Les 02

Les 03

Les 04

Les 05

Les 06

Les 07

Les 08

Les 09

Les 10



Kinderen ontdekken het concept van Phygital. Ze meten zichzelf voor het eerst op reactietijd en coördinatie. Dit wordt de nulmeting waarmee ze aan het einde vergelijken.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Intro

Wat is Phygital? Welke games spelen jullie? Koppeling uitleggen.

0:05–0:15

Warming-up

Lichte bewegingsoefeningen, loopvormen.

0:15–0:40

Nulmeting

Reactietijdtest, coördinatiemeting en balansoefening per kind vastleggen.

0:40–0:50

Uitleg programma

Uitleg 10 lessen, wat kinderen gaan leren en meten.

0:50–1:00

Afsluiting

Elk kind benoemt één game die ze graag spelen.

LEERDOELEN

- Begrijpen wat Phygital is
- Eigen nulmeting vastgesteld
- Nieuwsgierigheid gewekt



Passen in FIFA vereist timing, ruimteinzicht en beslissingssnelheid. Precies die vaardigheden trainen we vandaag op het veld. Sneller beslissen buiten = hogere passing score in de game.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Laat zien hoe passing werkt in FIFA. Welke knop, welk moment, welke hoek.

0:05–0:15

Warming-up

Loopvormen met bal, korte pass-oefeningen in tweetallen.

0:15–0:40

Fysiek

Passingdrill op precisie en snelheid. Estafette met passing. Kleine partijen 3v3.

0:40–0:50

Rematch

Tijdwedstrijd: wie scoort het snelst 10 goede passes?

0:50–1:00

Meting & reflectie

Reactietijdmeting. Vraag: voelde het anders dan anders?

LEERDOELEN

- Passing nauwkeurigheid verbeterd
- Beslissingssnelheid getraind
- Ruimtelijk inzicht in spel



Springen, timing en ritme bepalen je score in NBA 2K. Vandaag trainen we sprongkracht, coördinatie en balgevoel. Een betere sprong buiten = een betere layup score in de game.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Demo NBA 2K layup animatie. Uitleggen welke beweging erin zit.

0:05–0:15

Warming-up

Sprongoefeningen, knieheffen, enkelversterkende oefeningen.

0:15–0:40

Fysiek

Layup drills, sprongkracht meting (hoe hoog raak je de muur?), 2v2 basketbal.

0:40–0:50

Rematch

Vrije worp competitie: wie scoort de meeste ballen in 2 minuten?

0:50–1:00

Meting & reflectie

Spronghoogte meting vergelijken met begin van de les.

LEERDOELEN

- Sprongkracht merkbaar verbeterd
- Timing en ritme geoefend
- Balcoördinatie getraind



In Rocket League moet je razendsnel beslissen waar de bal heen gaat. Dat is precies ruimtelijk inzicht en reactievermogen — de skills die we vandaag fysiek trainen.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Laat Rocket League beelden zien. Vraag: wat zie je, hoe snel moet je reageren?

0:05–0:15

Warming-up

Reactiespel: begeleider wijst richting, kinderen rennen direct die kant op.

0:15–0:40

Fysiek

Bal-lees oefening: kinderen reageren op worp van begeleider. Kleine partijen met instinctieve verdediging.

0:40–0:50

Rematch

Reactietijdspel: wie pakt als eerste de bal die willekeurig gegooid wordt?

0:50–1:00

Meting & reflectie

Reactietijdmeting vs. les 1. Verschil benoemen.

LEERDOELEN

- Reactietijd getraind en gemeten
- Ruimtelijk inzicht geoefend
- Anticiperen op beweging

Just Dance draait om ritme, coördinatie en uithoudingsvermogen. De bewegingen in de game zijn exact wat we fysiek trainen. Vandaag danst iedereen — ook degenen die dat normaal niet doen.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Just Dance filmpje tonen. Welke bewegingen herken je? Wat vraagt dit van je lichaam?

0:05–0:15

Warming-up

Ritmische loopvormen op muziek. Klaspellen in groepsverband.

0:15–0:40

Fysiek

Korte choreografie leren in stappen. In duo's oefenen. Afsluiten met groepsoptreden.

0:40–0:50

Rematch

Wie houdt het ritme het langst vol? Coördinatiechallenge op muziek.

0:50–1:00

Meting & reflectie

Hartslag meten. Hoe lang danste je zonder stop?

LEERDOELEN

- Ritme en coördinatie verbeterd
- Uithoudingsvermogen geoefend
- Plezier in bewegen versterkt

Mario Kart gaat over snelheid, focus en het nemen van bochten. Vandaag bouwen we een echte hindernisbaan. Sneller door de baan = sneller op de virtuele circuits.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Mario Kart uitleggen: bochten nemen, snelheid houden, anderen ontwijken.

0:05–0:15

Warming-up

Snelheidsloopjes, zigzag door pionnen.

0:15–0:40

Fysiek

Hindernisbaan met tijdmeting. Ronde 1 vrij, ronde 2 op tijd. Klassement bijhouden.

0:40–0:50

Rematch

Finale: de twee snelste kinderen rijden de baan nogmaals.

0:50–1:00

Meting & reflectie

Tijden vergelijken ronde 1 vs ronde 2. Wie werd sneller?

LEERDOELEN

- Loopsnelheid en wendbaarheid
- Focus onder tijdsdruk
- Competitieve motivatie geactiveerd



In Minecraft bouw je samen, communiceer je en verdeelt het team de taken. Vandaag doen we dat fysiek: als team een bouwparcours afleggen met communicatie als sleutelskill.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Minecraft teamwork uitleggen: waarom win je samen sneller dan alleen?

0:05–0:15

Warming-up

Vertrouwensoefeningen in tweetallen. Blindgeleid lopen.

0:15–0:40

Fysiek

Teamparcours: elk teamlid heeft een specifieke taak. Geen communicatie = geen winst.

0:40–0:50

Rematch

Zelfde parcours met aangepaste rollen. Wie is een betere leider geworden?

0:50–1:00

Meting & reflectie

Teamtijd vergelijken. Wat werkte beter in ronde 2?

LEERDOELEN

- Communicatie in team
- Rolverdeling en leiderschap
- Samenwerken onder druk

In UFC draait alles om kracht, timing en coördinatie. Vandaag trainen we die vaardigheden met boksoefeningen — veilig, op kussens, en gericht op techniek, niet op contact.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

UFC bewegingen tonen. Welke spiergroepen zie je? Wat is timing hier?

0:05–0:15

Warming-up

Schaduwboxen, coördinatieoefeningen met armen en benen.

0:15–0:40

Fysiek

Basistechnieken boksen op kussen. Combinaties trainen op ritme. Krachtwedstrijd: wie slaat het krachtigst 10x?

0:40–0:50

Rematch

Reactieboxen: begeleider geeft signaal, kind moet juiste combinatie uitvoeren.

0:50–1:00

Meting & reflectie

Slagtiming meten. Coördinatie voor en na vergelijken.

LEERDOELEN

- Kracht en coördinatie
- Timing van bewegingen
- Zelfvertrouwen in eigen kracht



Tennis in een game vereist oog-handcoördinatie en timing. Vandaag trainen we die skills met badminton en tennisslagbewegingen. Raak je de bal op het juiste moment? Dat leer je hier.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Koppeling

Top Spin timing uitleggen: te vroeg, te laat, precies goed. Wat bepaalt het verschil?

0:05–0:15

Warming-up

Bouncing bal op racket, slagbewegingen zonder bal.

0:15–0:40

Fysiek

Badminton in tweetallen. Focus op timing van de slag. Estafette met precisieslagen.

0:40–0:50

Rematch

Wie houdt de shuttle het langst in de lucht met partner?

0:50–1:00

Meting & reflectie

Oog-hand coördinatie test. Vergelijken met les 1.

LEERDOELEN

- Oog-hand coördinatie
- Timing en nauwkeurigheid
- Concentratie op beweging

De laatste les. Kinderen meten zichzelf op alle skills uit het programma en vergelijken met hun nulmeting van les 1. De vooruitgang wordt zichtbaar gemaakt en gevierd.

TIJDVERDELING

0:00–0:05

Terugblik

Welke lessen vond je het leukst? Wat heb je geleerd?

0:05–0:30

Eindmeting

Reactietijdtest, coördinatiemeting en balanstest — dezelfde als les 1.

0:30–0:45

Vergelijking

Elk kind ziet zijn eigen vooruitgang op papier. Begeleider bespreekt de resultaten.

0:45–0:55

Showcase

Elk kind presenteert één skill die het meest verbeterd is aan de groep.

0:55–1:00

Afsluiting

Certificaat uitdelen. Phygital challenge: blijf bewegen, blijf beter gamen.

LEERDOELEN

- Eigen groei zichtbaar gemaakt
- Verbinding sport en game bevestigd
- Motivatie om door te gaan