Phygital

Physical + Digital

Van het scherm naar de gymzaal: bewegen voor kinderen die liever gamen.

Een beweegprogramma voor de basisschool dat games gebruikt als ingang om te bewegen.

Kinderen die niet van sport houden maar wel van FIFA, Fortnite, Rocket League of Mario Kart, ontdekken dat de vaardigheden uit hun game trainbaar zijn in de zaal. Het grootste deel van elke les is gewoon bewegen.



Diploma-uitreiking na de pilot, Amsterdam Zuidoost

september 2026

AANBOD VOOR SCHOLEN

Wat het is en wat het kost

Voor directie en team van de basisschool

PER LES
60 minuten

BEGELEIDING
2 begeleiders, met VOG

LOSSE SESSIE
€ 275

BLOK VAN 12 LESSEN
€ 2.950

Justice Neslo
06 39 26 20 24
fitnesslozakelijk@gmail.com

Wat we doen

Gamen als ingang, bewegen als doel

Phygital koppelt de games die kinderen thuis spelen aan echt bewegen in de gymzaal. Een kind dat in FIFA een duel wint doordat het sneller beslist, traint precies die vaardigheid daarna in de zaal. Zo krijgen ook kinderen die sport saai vinden een reden om mee te doen, en ontdekken ze dat reactievermogen, coördinatie en snelheid geen talent zijn maar iets wat je kunt trainen.

In Amsterdam Zuidoost hebben we het programma als pilot op twee basisscholen gedraaid. Fortnite bleek de sterkste haak en de vertaalslag van scherm naar zaal hoefde nergens twee keer uitgelegd te worden.

HOE EEN LES ERUITZIET, 60 MINUTEN

1. Start, 5 minuten. Het materiaal staat klaar voordat de klas binnenkomt, met een korte terugblik op de vorige les.
2. Game en vertaalslag, 12 minuten. Twee kinderen spelen kort een game op het scherm, de rest kijkt gericht mee. De begeleider benoemt welke vaardigheid straks in de zaal terugkomt.
3. Zaaldeel, 30 minuten. Die vaardigheid in beweging: reactiespellen, sprint- en richtingswisselvormen, passing op doeltjes, hindernisbanen en teamopdrachten. Kinderen meten hun eigen score en zetten die om naar een FIFA-stat, zoals passing of sprint speed, en vergelijken die met hun favoriete speler.
4. Afsluiting, 8 minuten. Een teamvorm of toernooironde, en het aftekenen van de aanwezigheidslijst.

Elke week een ander thema

Reactievermogen: de snelste wint, in de game en in de zaal. Spiegelspelen en lichtreactie.

Coördinatie en balans: mikken en gooien na een snelle draai, precies zoals in een shooter.

Snelheid: acceleratie en sprint meten en omzetten naar een stat van 1 tot 99.

Teamwork: communiceren in een multiplayer game en in een teamsport is hetzelfde.

Conditie: reactietijd meten voor en na een inspanning, zodat kinderen zien wat vermoeidheid doet.

WIE STAAT ER VOOR DE GROEP

Altijd twee begeleiders met een actuele VOG. De een geeft les, de ander observeert en houdt bij hoeveel de kinderen echt bewegen. De lesgever is zelf vakleerkracht gym met jarenlange ervaring op basisscholen in Amsterdam en Almere.

METEN, ALS DE SCHOOL DAT WIL

Optioneel doen we een 0-meting aan het begin en een eindmeting aan het eind van een blok: reactietijd en coördinatie per kind, buiten de lessen om zodat er geen lestijd verloren gaat. De school krijgt een kort verslag met wat er veranderd is.

LASERGAME OP SCHOOL

Als losse activiteit of als afsluiting van een blok verzorgen we lasergame op school, in de gymzaal of op het plein, met echte vesten en lasergeweren. Geschikt vanaf de middenbouw, voor groepen van twintig leerlingen of meer.

WAT HET KOST

Wat	Inhoud	Prijs
Losse sessie	60 minuten, twee begeleiders, alles inclusief	**€ 275**
Blok van 12 sessies	Elke week een les, twaalf weken achter elkaar	**€ 2.950**
Meetmoment	0-meting of eindmeting per klas, met verslag voor de school	**€ 150 per meting**
Lasergame op school	Losse activiteit of afsluiting van een blok	**€ 22 per kind**

Alle bedragen zijn inclusief voorbereiding, materiaal en reistijd. Geen btw in rekening gebracht: vrijgesteld van omzetbelasting.

Vragen of een proefles?

Justice Neslo, 06 39 26 20 24, fitnesslozakelijk@gmail.com

Phygital (Fitnesslo), KvK 90649141