

Phygital

Physical + Digital

Wij brengen beweging terug naar de klas door aan te sluiten op wat kinderen al doen: gamen.

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

In deze pilot vertalen wij populaire games naar echte sport en beweging, en meten we het verschil in reactievermogen voor en na het traject.

VOORSTEL

Pilot beweegprogramma

Begroting en lessenplan

Gemeente Amsterdam Zuidoost

BUDGET

€ 1.000

AANTAL LESSEN

5 lessen

DUUR PER LES

45 tot 60 min

DOELGROEP

Groep 6 tot 8

De pilot in het kort

Vijf lessen Phyigital voor groep 6 tot 8 in Amsterdam Zuidoost

DOELGROEP Groep 6-8	AANTAL LESSEN 5 lessen	DUUR PER LES 45-60 min	LOCATIE Zuidoost
-------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------

DOEL VAN DE PILOT

De gemeente wil zien hoe een Phyigital-traject werkt. In vijf lessen koppelen wij populaire games aan echte sport en beweging. Zo activeren wij juist de kinderen die bij een klassieke gymles afhaken. We starten met een nulmeting van het reactievermogen en sluiten af met een nameting, zodat de gemeente een meetbaar resultaat in handen heeft.

WAT DE KINDEREN LEREN EN ERVAREN

- Kinderen ontdekken dat vaardigheden uit hun favoriete game ook echte fysieke vaardigheden zijn: timing, reactie, positie en samenwerken.
- Kinderen die normaal niet meedoen, bewegen mee via een onderwerp dat ze al kennen en leuk vinden.
- Kinderen verbeteren hun reactievermogen, coordinatie en samenwerking, zichtbaar in de voor- en nameting.
- Kinderen bewegen met plezier en krijgen zin om te blijven bewegen na de pilot.

WAT DE GEMEENTE ERBIJ WINT

- Een kant-en-klaar traject dat past binnen De Rijke Schooldag en het beleid voor een gezonde jeugd in Zuidoost.
- Een meetbaar resultaat: reactietijd voor en na, plus deelnamecijfers per les.
- Volledige ontzorging: Phyigital regelt de uitvoering, het materiaal en de flyers.

BENODIGDHEDEN

- Een gymzaal of plein met genoeg ruimte om te bewegen.
- Een scherm voor korte game-fragmenten (huur zit in de begroting).
- Sportmateriaal: ballen, pylonen, hesjes en markeringen (in de begroting).
- Een reactietimer-app of fluit en stopwatch voor de metingen.

Begroting

Totaalbudget € 1.000, inclusief alle kosten en de eigen vergoeding

EIGEN VERGOEDING (UITVOERING EN BEGELEIDING)

Uitvoering 5 lessen	Lesgeven plus op- en afbouw, ongeveer 1,5 uur per keer (5 x 80)	€ 400
Vorbereiding programma	Lessen uitwerken en afstemming met school en gemeente	€ 120
Evaluatie en rapportage	Voor- en nameting verwerken en korte rapportage aan de gemeente	€ 80
Subtotaal eigen vergoeding		€ 600

MATERIAAL, PROMOTIE EN OVERIG

Flyers	Ontwerp (eigen beheer) en druk van ongeveer 250 stuks	€ 70
Sportmateriaal	Pylonen, hesjes, reactieballen en markeringen	€ 110
Digitale component	Huur scherm en speaker plus een reactietimer-app	€ 60
Prijzen en certificaten	Beloningen en deelnamecertificaten voor de kinderen	€ 60
Reiskosten	5 lesdagen plus inkoop van materiaal	€ 45
Onvoorzien	Buffer voor kleine extra uitgaven tijdens de pilot	€ 55
Subtotaal materiaal en overig		€ 400

Totaal pilot	€ 1.000
---------------------	----------------

Bedragen zijn indicatief en vallen binnen het totaalbudget van € 1.000. Materiaal dat na de pilot herbruikbaar is, blijft beschikbaar voor een vervolgtraject.

Les 1: Van scherm naar veld

45 tot 60 minuten | Kennismaking en nulmeting van het reactievermogen

Tijd	Onderdeel	Wat doen we	Doel
0 - 5 min	Welkom	Stel Phygital voor en vraag welke games de kinderen spelen. Een paar kinderen reageren.	Thema openen en kinderen activeren.
5 - 15 min	Nulmeting reactietijd	Doe een reactietest met de groep (reactiespel of app). Noteer de scores per kind of per groepje.	Objectief startpunt vastleggen voor de nameting.
15 - 30 min	Van game naar beweging	Korte uitleg: snel reageren in een game is hetzelfde als snel reageren op het veld. Doe reactie-tikspellen.	Begrip van de koppeling game en lichaam.
30 - 45 min	Bewegingscircuit	Estafette en reactiespellen in groepjes, met opbouw in snelheid en plezier.	Basisconditie en plezier in bewegen.
45 - 50 min	Afsluiting	Vraag wat opviel en geef een tip mee voor de volgende les.	Lesopbrengst vastzetten.

Les 2: FIFA op het veld

45 tot 60 minuten | Van gamepass naar echte voetbaltechniek en positiespel

Tijd	Onderdeel	Wat doen we	Doel
0 - 5 min	Terugblik	Korte herhaling van les 1 en introductie van het thema voetbal.	Aansluiten en opnieuw activeren.
5 - 15 min	Game-element	Bespreek een goede pass in FIFA: timing, positie en samenspel. Wat maakt het een goede pass?	Game-kennis koppelen aan echte vaardigheid.
15 - 30 min	Passen en aannemen	Oefen passen en aannemen in tweetallen, met aandacht voor timing en techniek.	Voetbaltechniek en timing oefenen.
30 - 45 min	Positiespel	Klein partijtje 4 tegen 4 met de opdracht: passen en ruimte zoeken zoals in de game.	Samenspel en positiebesef ervaren.
45 - 50 min	Afsluiting	Bespreek wat beter ging dan in de game en geef een tip mee.	Reflectie en lesopbrengst vastzetten.

Les 3: Fortnite in beweging

45 tot 60 minuten | Van Fortnite naar behendigheid, mikken, ontwijken en samen bouwen

Tijd	Onderdeel	Wat doen we	Doel
0 - 5 min	Terugblik	Korte herhaling en introductie van het thema behendigheid en ontwijken.	Aansluiten en activeren.
5 - 15 min	Game-element	Bespreek wat je in Fortnite doet: snel bewegen, ontwijken, mikken en samen bouwen onder tijdsdruk. Wat vraagt dat van je lichaam?	Game-kennis koppelen aan beweging.
15 - 30 min	Mikken en ontwijken	Gooi- en mikoefeningen op doelen en ontwijkspellen in groepjes, met opbouw in snelheid.	Mikken, behendigheid en reactie trainen.
30 - 45 min	Bouw-parcours	Teams leggen samen een hindernisbaan af en bouwen die ook deels zelf op: sprinten, dekking zoeken en samenwerken.	Behendigheid en samenwerking onder lichte druk.
45 - 50 min	Afsluiting	Bespreek de voortgang en geef een tip mee.	Lesopbrengst vastzetten.

Les 4: Rocket League en teamwerk

45 tot 60 minuten | Van reactie en samenspel in de game naar teamuitdagingen

Tijd	Onderdeel	Wat doen we	Doel
0 - 5 min	Terugblik	Korte herhaling en introductie van het thema reactie en teamwerk.	Aansluiten en activeren.
5 - 15 min	Game-element	Bespreek hoe Rocket League draait om reactie, positie kiezen en samenwerken met je team.	Game-kennis koppelen aan samenspel.
15 - 30 min	Reactiespellen	Reactie- en signaalspellen en estafettes waarin snel schakelen en samenwerken centraal staan.	Reactievermogen en samenwerking trainen.
30 - 45 min	Teamuitdaging	Gezamenlijke opdracht onder tijdsdruk: alleen samen haal je de eindstreep.	Samenwerken en communiceren onder druk.
45 - 50 min	Afsluiting	Bespreek wat goed samenwerken opleverde en geef een tip mee.	Reflectie en lesopbrengst vastzetten.

Les 5: Phygital-toernooi en nameting

45 tot 60 minuten | Alle vaardigheden samen, plus de nameting van het reactievermogen

Tijd	Onderdeel	Wat doen we	Doel
0 - 5 min	Welkom	Leg de toernooidag uit en deel de kinderen in teams in.	Energie en structuur neerzetten.
5 - 15 min	Nameting reactietijd	Doe dezelfde reactietest als in les 1 en vergelijk de scores met de nulmeting.	Meetbaar resultaat voor en na vastleggen.
15 - 40 min	Phygital-toernooi	Teams rouleren langs stations met voetbal, behendigheid en mikken, en reactie en teamwerk uit les 2 tot 4.	Alle vaardigheden toepassen in een spel.
40 - 50 min	Prijsuitreiking	Reik certificaten en kleine prijzen uit en sluit af met een korte reflectie: wat heb je geleerd?	Succes vieren en de pilot positief afsluiten.

Resultaat en vervolg

Wat de gemeente na vijf lessen in handen heeft

MEETBAAR RESULTAAT

- Reactietijd voor en na het traject, objectief gemeten in les 1 en les 5.
- Deelnamecijfers per les, met aandacht voor de kinderen die normaal afhaken.
- Een korte rapportage waarin Phyigital de uitkomsten van de pilot samenvat.

VERVOLGSTAP

Als de pilot bevalt, kan Phyigital opschalen naar een regulier traject binnen De Rijke Schooldag of de zomerschool in Zuidoost. De gemeente verbindt, Phyigital voert uit. Zo bereiken we structureel meer kinderen die anders niet in beweging komen.

Klaar om te starten

Met dit budget van € 1.000 draait Phyigital een complete pilot van vijf lessen, inclusief materiaal, flyers en een meetbaar eindresultaat voor de gemeente Amsterdam Zuidoost.