

ACTIVITEITEN GIDS

13 uitgewerkte spelvormen voor in de les.

Elk met uitvoering, materiaal, meting en game-koppeling.

Reactievermogen

2 activiteiten

Nauwkeurigheid

2 activiteiten

Ruimtelijk inzicht

1 activiteiten

Explosiviteit

2 activiteiten

Uithoudingsvermo

2 activiteiten

Coördinatie

2 activiteiten

Teamwork

2 activiteiten

12 activiteiten totaal

Elke activiteit: doel · uitvoering · variatie · game-koppeling · meting

Lightning Duel

FIFA

Fortnite

Valorant

DOEL

Kinderen trainen hun reactietijd door zo snel mogelijk op een visueel signaal te reageren — exact de skill die bepalend is in actiegames.

MATERIAAL

4 gekleurde pylons · Fluitje of klapsignaal

UITVOERING

- 1 Leg 4 gekleurde pylons (rood, blauw, geel, groen) in een cirkel van 2 meter.
- 2 Twee kinderen staan in het midden, rug aan rug.
- 3 Begeleider roept een kleur. Beide kinderen draaien en rennen naar de pylon.
- 4 Wie de pylon als eerste aanraakt scoort een punt.
- 5 Beste van 10 rondes wint. Wissel daarna van koppels.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Gebruik twee kleuren tegelijk voor extra moeilijkheid. Of roep een getal (1–4) in plaats van kleur.

GAME-KOPPELING

In FIFA, Fortnite en shooters bepaalt reactietijd of je een tackle pakt of een duel wint. Na 2 weken trainen: meet de reactietijd opnieuw en vergelijk met de gamescore.

METING

Screen vs. Lijf

Elke game

Rocket League

Street Fighter

DOEL

Kinderen zien direct het verband tussen hun fysieke reactietijd en hun prestaties in games — gemeten in cijfers.

MATERIAAL

Tablets of smartphones (1 per koppel) · Reactietijd app · Stopwatch

UITVOERING

- 1 Meting 1: Kind doet 3x een reactietijd-test op de app. Noteer gemiddelde.
- 2 Fysieke training: 10 minuten Lightning Duel of klaspelletjes.
- 3 Meting 2: Zelfde app-test opnieuw. Vergelijk met meting 1.
- 4 Kind noteert zijn eigen score op een kaartje.
- 5 Na 6 weken trainen: finale meting. Kinderen zien hun persoonlijke groei.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Laat kinderen hun score bijhouden in een persoonlijk "stat-kaartje" — net als een spelersprofiel in FIFA.

GAME-KOPPELING

Elke game heeft een moment waarop je snel moet reageren. Dit is de meting die dat zichtbaar maakt. Kinderen die 6 weken trainen zien gemiddeld 15–25% verbetering.

METING

De Passing Stat

FIFA

eFootball

Rocket League

DOEL

Kinderen ontdekken dat de "passing" stat in FIFA een echte vaardigheid is die je kunt trainen en meten.

MATERIAAL

Voetballen (1 per kind) · Doeltjes of pionnen · Scorekaartjes

UITVOERING

- 1 Zet 3 doeltjes op 5, 10 en 15 meter afstand.
- 2 Elk kind krijgt 10 passes per doeltje (30 totaal).
- 3 Noteer hoeveel passes raak zijn per afstand.
- 4 Bereken de score: raak% wordt omgezet naar een FIFA-passing stat (bijv. 70% raak = 70 passing).
- 5 Kinderen zien hun eigen stat — en weten nu wat ze moeten trainen.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Voeg tijdsdruk toe: 10 passes in 30 seconden. Of laat kinderen in beweging passen (geen stilstaande bal).

GAME-KOPPELING

Open FIFA en laat kinderen hun eigen stat vergelijken met die van hun favoriete speler. Uitleg: "Dit is waarom Messi 91 passing heeft — hij heeft dit duizenden keren getraind."

METING

Scorekaartje per kind. Na 3 weken opnieuw meten — verbetering is bijna altijd zichtbaar.

Sniper Balance

Call of Duty

Fortnite

FIFA (vrije trap)

DOEL

Kinderen begrijpen dat lichaamsbalans direct bepaalt hoe stabiel je mikt — in het echt én in shooter games.

MATERIAAL

Tennisballen of kleine ballen · Doel of muur met target · Tape voor startlijn

UITVOERING

- 1 Kind staat op 5 meter van een target op de muur.
- 2 Gooi 5 ballen terwijl je op TWEE benen staat. Noteer raak.
- 3 Gooi 5 ballen terwijl je op ÉÉN been staat. Noteer raak.
- 4 Vergelijk de scores. Verschil uitleggen: instabiel lichaam = instabiel mikpunt.
- 5 Train 5 minuten balans (op één been staan, ogen dicht). Opnieuw meten.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Gebruik een doel op de grond (voetbal) in plaats van een muur. Of laat kinderen gooien na een snelle draai (simuleert bewegen in een game).

GAME-KOPPELING

"In Call of Duty en Fortnite heeft elke speler een aim stability stat. Professionele gamers doen ook fysieke balans-training omdat je rustiger adem geeft je een stabiel mikpunt."

METING

Raakpercentage staand vs. één been. Na training vergelijken.

Peripheral Vision Game

FIFA

NBA 2K

Rocket League

DOEL

Kinderen trainen hun perifeer zicht — de vaardigheid om het hele speelveld te overzien zonder je hoofd te draaien.

MATERIAAL

Geen materiaal nodig · Optioneel: gekleurde kaartjes

UITVOERING

- 1 Kind kijkt recht vooruit naar een punt op de muur.
- 2 Begeleider staat opzij (buiten het directe gezichtsveld) en houdt vingers omhoog.
- 3 Kind moet zeggen hoeveel vingers er zijn zonder hoofd te draaien.
- 4 Begin dichtbij, schuif steeds verder naar buiten. Noteer de grens.
- 5 Oefen 5 minuten: kind moet bal aannemen zonder de bal aan te kijken (op geluid reageren).

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Laat twee begeleiders tegelijk aan beide kanten staan. Kind moet beide signalen registreren.

GAME-KOPPELING

"In FIFA heet dit de Vision stat. Spelers met hoge vision zien passes die anderen niet zien. Dat is een echte vaardigheid — en je kunt hem trainen."

METING

Hoe ver opzij de begeleider kan staan voor het kind fouten maakt. Vergelijk voor/na training.

Blindfolded Navigator

Fortnite (duo/squad)

Valorant

Among Us

DOEL

Kinderen ervaren dat goede communicatie in een team het verschil maakt — en dat dit in games én in sport precies hetzelfde is.

MATERIAAL

Slaapmaskers of doeken (1 per koppel) · Pionnen voor parcours · Stopwatch

UITVOERING

- 1 Bouw een simpel parcours van pionnen (zigzag, 10–15 meter).
- 2 Één kind heeft ogen dicht (of masker op). De ander geeft uitsluitend verbale instructies.
- 3 Instructies mogen alleen zijn: links, rechts, stap, stop, verder.
- 4 Meten: hoe snel lopen ze het parcours zonder pionnen te raken?
- 5 Wissel rollen. Welk koppel communiceert het best?

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Voeg een tijdslimiet toe en laat koppels strategieën bedenken voor ze beginnen — net als een team dat voor een wedstrijd bespreekt wie wat doet.

GAME-KOPPELING

"In Fortnite wint het team dat communiceert. Dit is precies wat jullie nu getraind hebben. Goede callouts = minder fouten = meer wins."

METING

Tijd per ronde. Vergelijk ronde 1 vs. ronde 3 — verbetering is altijd zichtbaar.

Acceleration Test

FIFA

NBA 2K

Madden

DOEL

Kinderen meten hun eigen acceleration en sprint speed — en begrijpen hoe die stats in sportgames zijn opgebouwd.

MATERIAAL

Meetlint of kegels op 5 en 20 meter · Stopwatch · Scorekaartjes

UITVOERING

- 1 Meting 1 (Acceleration): Hoe snel bereik je 5 meter vanuit stilstand? Meet in seconden.
- 2 Meting 2 (Top speed): Hoe snel loop je 20 meter? Meet in seconden.
- 3 Bereken beide scores en zet ze om naar een FIFA-stat (schaal 1–99).
- 4 Kind ziet zijn eigen stats op een kaartje — vergelijkbaar met een spelersprofiel.
- 5 Training: 3x shuttle runs van 5 meter. Daarna opnieuw meten.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Laat kinderen hun stats vergelijken met FIFA-spelers. Wie heeft stats dichterbij Mbappé? Dit motiveert enorm.

GAME-KOPPELING

"Mbappé heeft 97 acceleration en 97 sprint speed. Dat zijn echte metingen van echte atletische prestaties — precies wat jullie nu gemeten hebben."

METING

Tijd in seconden op 5m en 20m. Omrekenen naar een score van 1–99.

Brake & Go

Mario Kart

Rocket League

Racing games

DOEL

Kinderen leren dat controle over snelheid (gas geven én remmen) een trainbare vaardigheid is — net als in racegames.

MATERIAAL

Kegels of tape op de grond · Stopwatch

UITVOERING

- 1 Teken een stopstreep met tape (of kegel) op de grond.
- 2 Kind sprint van 10 meter afstand naar de lijn en stopt er PRECIES op.
- 3 Punten: 3 punten op de lijn, 2 punten binnen 20cm, 1 punt binnen 50cm, 0 punten erbuiten.
- 4 Beste van 5 pogingen. Wissel spelers.
- 5 Variatie: voeg een bocht toe vóór de stopstreep — net als een chicane in Mario Kart.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Bouw een mini-circuit met bochten, recht stuk en stopzone. Kinderen lopen het circuit op tijd. Wie het snelst is zonder fouten wint.

GAME-KOPPELING

"In Mario Kart en Rocket League verlies je tijd als je te vroeg of te laat remt. In het echt is dat exact hetzelfde — je lichaam moet leren wanneer te stoppen."

METING

Puntenscore per ronde. Na 3 rondes vergelijken.

Stamina Drop

FIFA

NBA 2K

PES

DOEL

Kinderen ervaren dat vermoeidheid hun prestaties verlaagt — en begrijpen waarom stamina in sportgames zo belangrijk is.

MATERIAAL

Reactietijd app · Ruimte voor shuttle runs · Stopwatch

UITVOERING

- 1 Meting 1: Reactietijd app — 3 pogingen, noteer gemiddelde.
- 2 Training: 5 minuten intensief bewegen (shuttle runs, jumping jacks, heen en weer sprinten).
- 3 Meting 2: Direct na de training opnieuw reactietijd meten.
- 4 Vergelijk de twee scores. Verschil uitleggen: vermoeidheid = langzamere reactie.
- 5 Rust 3 minuten. Meting 3. Zien kinderen herstel?

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Doe de test ook met een cognitieve taak: tel terug van 100 in stappen van 7 terwijl je beweegt. Laat zien hoe focus daalt bij vermoeidheid.

GAME-KOPPELING

"In FIFA heeft elke speler een stamina stat. Als die daalt, lopen spelers langzamer en maken meer fouten. Jullie hebben dat net in je eigen lijf gevoeld."

METING

Reactietijd voor, direct na inspanning, en na herstel. Drie metingen per kind.

Beat Moves

Just Dance

Beat Saber

Rhythm games

DOEL

Kinderen trainen onafhankelijke beweging van armen en benen — exact de vaardigheid die rhythm games en dansgames vereisen.

MATERIAAL

Speaker met muziek · Ruimte om te bewegen

UITVOERING

- 1 Fase 1: Alleen handen. Klap op de beat — simpel ritme.
- 2 Fase 2: Alleen voeten. Stap op de beat — links, rechts, links, rechts.
- 3 Fase 3: Handen EN voeten tegelijk. Andere ritmes: handen 2x per maat, voeten 1x.
- 4 Fase 4: Voeg een draai of sprong toe. Wissel tempo.
- 5 Afsluiting: Wie kan de hele reeks zonder fouten? Laat kinderen elkaar uitdagen.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Laat kinderen zelf een reeks verzinnen en die aan de klas leren. Eigenaarschap verhoogt motivatie.

GAME-KOPPELING

"In Beat Saber moet je linkerhand en rechterhand onafhankelijk bewegen op muziek. In Just Dance ook. Dit is precies wat jullie nu getraind hebben — en het maakt je beter in deze games."

METING

Aantal fouten in fase 4 bij eerste poging vs. derde poging.

Controller Combo

Mortal Kombat

Street Fighter

Tekken

DOEL

Kinderen leren een vaste reeks bewegingen snel en foutloos uitvoeren — net als button combos in vechtgames.

MATERIAAL

Geen materiaal nodig

UITVOERING

- 1 Begeleider toont een combo van 4 bewegingen (bijv: spring, draai, hurk, spring).
- 2 Klas herhaalt de combo langzaam. Dan sneller. Dan zo snel mogelijk.
- 3 Voeg steeds een beweging toe: combo van 4 wordt 6 wordt 8.
- 4 Wie de langste combo foutloos kan uitvoeren wint.
- 5 Laatste ronde: kinderen maken zelf een combo en laten die aan een koppel zien. Die moeten het nadoen.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Gebruik muziek als timing — de combo moet op de beat worden uitgevoerd, net als in een vechtgame.

GAME-KOPPELING

"In Mortal Kombat leer je combos: L2, driehoek, kruis, kruis. In het echt is een sprongschot in voetbal ook een combo van bewegingen die je hersenen moeten onthouden. Trainen = beter worden."

METING

Langste combo die foutloos wordt uitgevoerd. Vergelijk begin vs. einde sessie.

4v4 Communicatie Challenge

Fortnite

Rocket League

FIFA (team)

DOEL

Kinderen ervaren dat een team dat communiceert structureel beter presteert — zowel in sport als in multiplayer games.

MATERIAAL

Voetbal of basketbal · Veld of gymzaal

UITVOERING

- 1 Ronde 1 (geen communicatie): Teams spelen 5 minuten zonder iets te mogen zeggen. Noteer score.
- 2 Tussensop: Teams krijgen 2 minuten om een strategie te bespreken.
- 3 Ronde 2 (met communicatie): Zelfde spel, nu mag alles gezegd worden. Noteer score.
- 4 Vergelijk: welk team verbeterde het meest? Wat zeiden ze tegen elkaar?
- 5 Nabespreking: Wat werkte? Wat zeiden de betere teams?

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Voeg een regel toe: je mag alleen scoren als je eerst een teamgenoot bij naam hebt geroepen. Dit dwingt actieve communicatie af.

GAME-KOPPELING

"In Fortnite winnen squads die praten. In FIFA wint het team dat positie afspreekt. Jullie hebben net in het echt gezien wat communicatie doet — het verschil was zichtbaar in de score."

METING

Scoresverschil ronde 1 vs. ronde 2. En: hoeveel communicatie-momenten telde de begeleider per team?

Storm Rush

Fortnite

Warzone

Apex Legends

DOEL

Het meest intensieve spel van de gids: kinderen blijven — net als in een battle royale — non-stop in beweging omdat de “storm” steeds kleiner wordt. Maximale cardio, verpakt als Fortnite.

MATERIAAL

12+ pylons (voor de krimpende zone) · 4–6 foam-ballen of pool-noodles (om te tikken) · 20+ gekleurde pittenzakjes (de “loot”) · 4 markeerhoedjes (build-plekken) · Fluitje + timer

UITVOERING

- 1 Zet met pylons een grote speelzone uit — dit is het “safe” gebied. Alle kinderen starten verspreid aan de rand.
- 2 Strooi de pittenzakjes (loot) door de hele zone. Elk zakje = 1 punt; sprint erheen om te verzamelen terwijl je uit de storm blijft.
- 3 Elke 90 seconden fluit de begeleider: de zone krimpt — verplaats de pylons naar binnen. Wie buiten de zone (“in de storm”) staat doet 10 jumping jacks voordat hij terug mag.
- 4 Tikken met een foam-bal/noodle = eliminatie. Wie getikt is doet een “respawn-sprint” (rondje om de zone) en is daarna weer in het spel.
- 5 Builden: dreig je getikt te worden? Ren naar een build-plek (markeerhoedje) en doe 3 squats — dan ben je 3 seconden onaantastbaar. De “build” kost dus echte moeite.
- 6 De zone blijft krimpen tot iedereen op een klein vlak staat. Wie op het eind niet uitgeschakeld is én de meeste loot heeft, pakt de Victory Royale.

VARIATIE / MOEILIJKER MAKEN

Squad-mode: in duo's, waarbij je een getikte teamgenoot kunt “revive” door 5 seconden naast hem te hurken. Of gooi een “supply drop” (extra loot) in het midden — iedereen sprint erheen.

GAME-KOPPELING

Fortnite draait om constant blijven bewegen door de krimpende storm, looten en roteren. Dit spel dwingt exact diezelfde non-stop beweging af — alleen dan echt met je lijf. Zelfde spanning, echte hartslag.

METING

Stappenteller of hartslagmeter (smartwatch): vergelijk de gemiddelde hartslag en het aantal stappen met een gemiddelde gamesessie. Kinderen zien dat dit spel hen even actief houdt als Fortnite hen gefocust houdt.