

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 45
Titel: Sommerolympiade (22 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/senioren.

Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de



SOMMEROLYMPIADE



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Pantomime Sportarten pantomistisch darstellen	evtl. Wortkarten	2	
B Einstimmung	1 Begriffesammlung Sommersportarten	Kopiervorlage, evtl. Bilder, evtl. Buchstabenkarten	2	11
	2 Sportutensilien Gegenstände wahrnehmen und Assoziationen sammeln	verschiedene Ballarten, andere Sportutensilien, Sack oder Korb, evtl. Karten	3	
	3 Biografisches Gespräch Thema „Sport“		4	
C Hauptteil	1 Sport in Bildern Bilder merken	Bildkarten, Kopiervorlage	5	12–14
	2 Wortgerüste Austragungsorte finden	Kopiervorlage	5	15
	3 Puzzle Bildteile zusammenfügen	Kopiervorlage	6	16
	4 Buchstabenquadrat versteckte Wörter finden	Kopiervorlage, evtl. Leuchtstifte	7	17
	5 Gemeinschaftswörter ein gemeinsames Bestimmungswort finden	Kopiervorlage	8	18
	6 Symbolschrift Symbole im Text durch Buchstaben ersetzen	Kopiervorlage	8	19
D Ausklang	1 Zitate über Zitate zum Thema „Wohlbefinden/Gesundheit“ diskutieren	Kopiervorlage, evtl. Flipchart oder Karten	9	20
	2 Bingo-Variante Bingo mit Wortkarten	Kopiervorlagen	9	21–22
Wissenswertes	Olympische Sommerspiele 2016		10	



A Bewegung

1 Pantomime

Übungsanleitung:

Verschiedene Sommersportarten werden je nach körperlicher Mobilität der Teilnehmer pantomimisch dargestellt: Speerwerfen, Kugelstoßen, Laufen (auf der Stelle, auch im Sitzen), Schwimmen, Handball, Tennis etc. Entweder werden Karten mit Vorschlägen angeboten (s. Vorschläge bei Übung C1) oder die Gruppe findet eigenständig Begriffe.

Hinweis: Es gilt, möglichst eine ausgewogene Mischung zwischen Arm- und Beinbewegungen zu beachten.

Was wird trainiert?

- Reaktion
- Konzentration
- Koordination

Alltagstransfer:

Bewegungen zum Thema unterstützen das Abrufen von Erinnerungen und Begriffen. Zudem wird die Gehirndurchblutung gefördert.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer können – je nach Wissensressourcen – auch Freizeittätigkeiten im Sommer suchen und darstellen.

Geübte Teilnehmer machen Vorschläge für Bewegungen.

B Einstimmung

1 Begriffesammlung

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln (Sommer-)Sportarten (auch nicht olympische) zu vorgegebenen Anfangsbuchstaben. Der Trainer kann das Abrufen mit Bildern, Sportgeräten oder pantomimischen Bewegungen unterstützen. Je nach Wissensstand versuchen die Teilnehmer, zu möglichst vielen Buchstaben eine Sportart zu finden (oft sehr speziell), oder ihnen werden mithilfe von Buchstabenkarten nur jene Buchstaben angeboten, die am meisten Lösungsmöglichkeiten versprechen.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 11

Lösungsvorschläge:

A: Angeln, Aquasport, Aerobic

B: Badminton, Baseball, Basketball, Beachvolleyball, Billard, Bogenschießen, Boxen

C: Crossgolf



- D: Diskuswerfen, Dressurreiten
 F: Faustball, Fechten, Federball, Freiklettern, Fußball, Fünfkampf
 G: Gehen, Geräteturnen, Gewichtheben, Golf, Gymnastik
 H: Hockey, Hammerwurf, Handball, Hindernislauf, Hochsprung, Hürdenlauf
 I: Inlineskating
 J: Judo, Jiu Jitsu, Joggen
 K: Kanusport, Karate, Kegeln, Kickboxen, Kricket, Klettern, Kugelstoßen, Kunst- und Turmspringen
 L: Langstreckenlauf, Leichtathletik
 M: Minigolf, Mittelstreckenlauf, Motorsport, Mountainbiking
 N: Nordic Walking
 O: Orientierungslauf
 P: Pferderennen, Polo
 R: Radsport, Rallye, Reiten, Ringern, Rudern, Rhythmische Sportgymnastik
 S: Schach, Schwimmen, Segelfliegen, Segeln, Schießen, Squash, Springreiten, Stabhochsprung, Stafellauf, Straßenrennen, Synchronschwimmen
 T: Tanzsport, Tauchen, Taekwondo, Turnen, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Trabrennen
 U: Unterwasserhockey
 V: Volleyball, Völkerball
 W: Wandern, Wasserski, Weitsprung, Windsurfen, Wasserball
 Z: Zehnkampf

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- Wissensabruf

Alltagstransfer:

Spezieller, evtl. schon länger nicht mehr benutzter Wortschatz wird aktiviert und steht im alltäglichen Gespräch bzw. während der Stunde zur Verfügung.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer suchen aus den Lösungswörtern die Olympischen Sportarten heraus (= unterstrichene Begriffe).

2 Sportutensilien

Übungsanleitung:

Verschiedene Ballarten (je nach Verfügbarkeit) und andere Sportutensilien werden in einem Sack oder Korb reihum angeboten, z.B. Tennisball, Golfball, Tischtennisball, Federball, evtl. ein Fußball, Badekappe, Badehose, ... Jeder Teilnehmer entnimmt dem Sack/Korb einen Gegenstand. Dann werden die spontanen Assoziationen der Gruppenmitglieder gesammelt und ggf. notiert (s. weiterführende Vorschläge). Es kann dabei durchaus mit dem Gegenstand agiert werden, z.B. den Ball über den Tisch rollen oder auch zum Betasten weiterreichen.

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- taktile und visuelle Wahrnehmung

**Alltagstransfer:**

Auch hier geht es um die Aktivierung des passiven Wortschatzes. Angeregt durch die Gegenstände und die Wortmeldungen der anderen Teilnehmer werden auch selten verwendete Begriffe abgerufen.

Weiterführende Vorschläge:

Ungeübte Teilnehmer: Falls die Wortflüssigkeit beeinträchtigt ist, kann man sich auf die sensorischen Eigenschaften der Gegenstände konzentrieren.

Geübte Teilnehmer: Die Antworten der Teilnehmer werden auf Karten notiert und in Gruppen geordnet. Die Gegenstände können auch als Merkinhalte dienen.

3 Biografisches Gespräch**Übungsanleitung:** 

Die Teilnehmer äußern sich zu Fragen rund um das Thema „Sport“, zu persönlichen Interessen, sportlichen Betätigungen sowie zur Bedeutung von körperlicher Ertüchtigung für Geist und Körper.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Interessieren Sie sich für Sport/Sportereignisse?
- Interessieren Sie sich dabei eher für den Winter- oder den Sommersport oder für beide?
- Verfolgen Sie Wettkämpfe im Fernsehen mit?
- Sind/Waren Sie auch persönlich bei solchen Veranstaltungen anwesend?
- Bei welcher Sportart schauen Sie besonders gerne zu?
- Üben/Übten Sie auch eine Sportart aus? Welche? Alleine oder mit Partner(inne)n?
- Was ist/war das Besondere an dieser Sportart?
- Wie sind Sie dazu gekommen (Eltern, Schule, Freunde)?
- Wie kann man die Ausrüstung beschreiben?
- Was hat sich geändert (Sportfachgeschäfte, Sicherheitsausrüstung, ...)?
- Finden Sie sportliche Betätigung wichtig?
- Spielt es auch eine Rolle, dass Sommersportarten im Freien stattfinden (Naturerlebnis)?
- Wenn ja, wie würden Sie die Wirkung auf Geist und Körper beschreiben?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- soziale Kompetenz

Alltagstransfer:

Gemeinsam wird über die verschiedenen Vorlieben diskutiert. Die Teilnehmer lernen einander besser kennen und entdecken evtl. neue Gesprächsthemen.

Weiterführende Vorschläge:

Auf eine Sportart, die für die meisten von Interesse ist, wird näher eingegangen.