

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Aktiv & fit von Kopf bis Fuß – Ausgabe 53

Wassersport

Mag. Monika Puck



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Wassersport

Mag. Monika Puck



© By Piran-Film/Constantin-Film (Vorspann des Films) [Public domain], via Wikimedia Commons

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungspantomime Schwimmbewegungen nachahmen		52	
B Einstimmung	1 Zusammengesetzte Hauptwörter -WASSER- & -SPORT-	• Kopiervorlage	53	63
	2 Gegebener Anfang – Wortfindung Buchstabengerüst ergänzen	• Kopiervorlage	54	64
	3 Biografisches Gespräch Gemeinsames Erinnern an Sport im und auf dem Wasser		54	
	4 Ausreißer! Nicht passende Begriffe herausfinden	• Kopiervorlage	55	65
C Hauptteil	1 Wortvergleich WASSERSPORTZENTRUM	• Kopiervorlage	56	66
	2 Bilder Wahrnehmen – Ordnen – Merken	• Bildkarten I und II	57	67–68
	3 Silbenrätsel Aus Silben und Bildern Wassersportarten bilden	• Kopiervorlage	58	69
	4 Buchstabenquadrat Konzentrationsübung	• Kopiervorlage	59	70
D Ausklang	1 Lieder rund um den Wassersport Sich an bekannte Texte erinnern	• Kopiervorlage	60	
	2 Zitate konzentriert lesen Bekannte Sprüche rund um Wasser und Wassersport	• Kopiervorlage	61	71



A Bewegung

1 Bewegungspantomime

Übungsanleitung:

Der Trainer zeigt Bewegungen vor, bzw. sagt Bewegungen an, die von den Teilnehmenden ausgeführt werden.

Wir gehen heute schwimmen:

- Zuerst den linken Zeh ins Wasser halten (mit den Zehenspitzen auf den Boden tippen)
- Den Fuß wieder zurückziehen (den linken Fuß vom Boden heben)
- Die Zehen in Richtung des Schienbeins ziehen

Das Ganze mit dem rechten Fuß wiederholen.

Im Wasser folgt das Brustschwimmen (Arme wie beim Brustschwimmen weit vor den Körper strecken und Schwimmbewegungen machen – 3–5 x wiederholen)

Beim Schwimmen nach links und nach rechts schauen (während der Schwimmbewegungen wird der Kopf zuerst nach links und danach nach rechts gedreht)

Jetzt wird es ein wenig sportlicher:

Wir kraulen (wie beim Kraulen runde Bewegungen nach vorne machen – aber nur mit den Schultern).

Zum Abschluss kraulen wir noch auf dem Rücken (die Kraulbewegung nach hinten also in die andere Richtung ausführen).

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- Bewegung/Mobilität
- Merken der Bewegung

Alltagstransfer:

Bewegung ist wichtig für die Durchblutung und die Stärkung der Muskulatur und Teile der Großhirnrinde.

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer können weitere Bewegungsvorschläge machen, die dann in der Gruppe ausgeführt werden.



B Einstimmung

1 Zusammengesetzte Hauptwörter

Übungsanleitung:

Die Teilnehmenden versuchen möglichst viele Wörter zu finden, die das Wort –WASSER–oder –SPORT– enthalten:

→ M Kopiervorlage: s. Seite 63

Lösungsvorschläge:

-WASSER-:

Abwasser, Badewasser, Duftwasser, Eiswasser, Feuerwasser, Fleckenwasser, Frischwasser, Grundwasser, Haarwasser, Kaltwasser, Hochwasser, Mineralwasser, Leitungswasser, Tafelwasser, Mineralwasser, Mundwasser, Regenwasser, Schmutzwasser, Salzwasser, Spritzwasser, Süßwasser, Unterwasser, Warmwasser, Waschwasser, Weihwasser, Wildwasser, Zitronenwasser, Zuckerwasser, ...

Wasserbett, Wasserball, Wasserader, Wasserbombe, Wasserblase, Wasserdampf, Wasserader, Wasserfall, Wasserfarbe, Wasserfest, Wasserflasche, Wasserfloh, Wasserglas, Wasserflugzeug, Wasserfahrzeug, Wassergraben, Wasserhahn, Wasserheilanstalt, Wasserkessel, Wasserkopf, Wasserlilie, Wasserkur, Wassermann, Wassermelone, Wassermangel, Wasserpfeife, Wassernixe, Wasserratte, Wasserpistole, Wasserpolizei, Wasserrad, Wasserrohr, Wasserschlauch, Wasserspeicher, Wasserspender, Wasserspiegel, Wasserstand, Wasserstrahl, Wasserstrudel, Wasseruhr, Wasserwaage, Wasserwerk, ...

-SPORT-:

Angelsport, Motorsport, Autosport, Boxsport, Frühsport, Frauensport, Freizeitsport, Hallensport, Hochleistungssport, Kampfsport, Mannschaftssport, Radsport, Rennsport, Schwimmsport, Segelsport, Spitzensport, unsportlich, Wintersport, Abtransport, Zuschlagsporto, ...

Sportabzeichen, Sportart, Sportanlage, Sportanzug, Sportartikel, Sportfest, Sportflugzeug, Sportfreund, Sportkurs, Sportlehrer, Sportnachrichten, Sportplatz, Sportschuh, Sportveranstaltung, Sportzentrum, ...

Was wird trainiert?

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Wortfindung
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Ein Thema wird von mehreren Standpunkten betrachtet. Es werden möglichst viele Antworten gesammelt. Erinnerungen werden geweckt. (EINSTIMMUNG auf das Thema). Der passive Wortschatz wird angeregt.

Weiterführende Hinweise:

Die Übung kann weitergeführt werden, indem man die Wörter zu einer Wortkette verbindet, wie Wassersport – Sportartikel - Artikelnummer, ...

Es kann auch gefragt werden, was im Wasser gemacht werden kann: Schwimmen, spritzen, treiben, tauchen, plantschen, schnorcheln, trinken, kraulen, rudern, segeln surfen, paddeln, ...



2 Gegebener Anfang – Wortfindung

Übungsanleitung:

Die ersten beiden Buchstaben sind jeweils vorgegeben. Die Teilnehmenden versuchen möglichst viele Wörter zu finden, die mit diesen Buchstaben beginnen.

Die Übung kann gemeinsam im Plenum bearbeitet werden. Die Ergebnisse werden auf ein Flipchart geschrieben.

Das Arbeitsblatt kann später von den Teilnehmenden im eigenen Tempo bearbeitet werden.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 64

Lösungsvorschläge:

SCHW_: Schwein, schwarz, Schwiegersohn, schwanger, Schwager, schwer, Schweiz, schwach, schwingen, Schwall, schwerfällig, Schwur, Schwarte, Schwindel, Schwester, ...

TA_: Tag, Tang, Taste, Tau, Tagebuch, Tabak, Tabelle, Tatort, Tarot, Tasche, Tagebau, Taxi, Taktik, Takelage, Tagung, Takt, Tanz, Tank, Tapete, tapfer, Tarif, Tauern, Taube, Taufe, ...

RU_: Ruhe, Ruf, rund, Ruß, Rücken, Rum, ruppig, Rust, Rubrik, ruckartig, Rucksack, Ruderboot, Rubbellos, Rückblick, Rüssel, Rugby, ruhig, Ruine, ruiniert, Rundfunk, rustikal, ...

SE_: See, Seele, sein, Sekt, Segel, Seife, selber, Seine, Serpentine, Setzling, Sendung, selten, sehen, Seide, sechs, Seilbahn, Seismik, Sekunde, Sellerie, Selektion, Sekte, Sekret, Seminar, Senf, ...

Was wird trainiert?

- Wortfindung
- Denkfähigkeit

Alltagstransfer:

Die Erhaltung des Wortschatzes ist wichtig für die Aufrechterhaltung aller Sozialkontakte.

Weiterführende Vorschläge:

Mit *ungeübten* oder dementen *Teilnehmern* werden Wörter gesucht, die mit nur einem vorgegebenen Buchstaben beginnen sollten. (Wörter, die mit folgenden Buchstaben beginnen: SCH, T und R.)

Für fittere, *geübtere Teilnehmer* kann die Übung erschwert werden, indem ein Anfangs- und ein Endbuchstabe vorgegeben werden, z. B.: SCH_N = Schwimmen, schön, ...

3 Biografisches Gespräch

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer nehmen zu biografischen oder anderen Fragen Stellung. Ein Reihumfragen sollte dabei vermieden werden. Die Teilnehmer erzählen aus ihrem Leben, aber nur so viel sie wollen. Wer nichts berichten will, wird nicht zum Erzählen gedrängt. Die Biografiearbeit darf nicht in ein Ausfragen ausarten, echtes Interesse am Leben der Teilnehmer ist wichtig.