

## TESTNEVELÉS

A testnevelés és egészségfejlesztés műveltségi terület célja a motoros tevékenységeken keresztül a gyermekközpontú személyiségfejlesztés, az egyéni motoros képességek, a testi és lelki kondíciók eltérő fejlődési ütemének figyelembevételével a rendszeres fizikai aktivitás, az egészségtudatos, aktív életvezetésre való szocializáció elősegítése. Ennek érdekében a mozgáskészség, a motoros, kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése, a motiváció a szabadidős sportokban való aktív részvételre, a szociális és emocionális képességek pozitív megerősítése, preventív egészségtudatos életvezetési szokások kialakítása.

Az tanulásban akadályozott tanulók esetében a fentebb felsorolt célok kiegészülnek a gyakran társuló testtartásbeli, mozgáskoordinációs és egyéb motoros anomáliák kezelésével, amelyek javítása a szomatopedagógia eszközzel a testnevelés tantárgy rehabilitációs céljai között szerepel. A tantárgy terápiai célja, hogy a tanulásban akadályozott tanuló kondicionális, koordinációs képességei és mozgásos cselekvésbiztonsága folyamatosan fejlődjen, hogy erősítse a szocializációs, rehabilitációs folyamatokat, esélyt teremtve a munka világában való helytállásra.

A motoros készségfejlesztés-edzettség a fitességi szintnövelő és megtartó testgyakorlatok végzése során, a motoros képességek fejlesztésének és szerepének tudatosítása mellett valósul meg. A motoros készségfejlesztés-mozgástanulás területén a sportágspecifikus és általános taktikai elemek elsajátítása egyénileg, párban és csoportban, valamint a motoros tanulással kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése során valósul meg.

A játék, játékos szerepe kisgyermekkorától az ifjúkorig egyaránt fontos. Ezt szolgálhatják a játékos mozgásformák egyénileg, párban, csoportban, a sportág-előkészítő mozgásos játékok, az alkotó és kooperatív játékos feladatok, a kognitív, affektív és szociális képességek fejlesztése játékkal. Az egyénileg, a párban, a csoportban végzett játékos és sportág-specifikus versenyek nagy jelentőségűek a tanulók kognitív, affektív és szociális képességeinek fejlesztésében.

Preventív, életvezetési, egészségfejlesztési célokat szolgálnak a szabadidős sporttevékenységek, az életmódot, az életstílust és az életminőséget befolyásoló egyéni és társas tevékenységek.

A fentiekén kívül kiemelt általános fejlesztési feladatokat jelent a sajátos nevelési igényű tanulók esetében az erő, az állóképesség, az ügyesség, a gyorsaság növelése, a koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése. Pozitív jellemtulajdonságok – akaraterő, bátorság, fair play – kialakítása és fenntartása.

Kiemelt rehabilitációs/rehabilitációs fejlesztési feladat a mozgásigény, kezdeményezőképeség erősítése, motiváció és bátorítás a mozgásos feladatok végrehajtására. Mozgásos játékokban szabálytartásra, együttműködésre nevelés a játék örömeinek felfedeztetésével. A mozgásos alaptermészetek elsajátítása, a kitarítás és az állóképesség fejlesztése kiemelt feladat az általános kondicionálás, testi hajlékonyság, végtagok ügyességének fejlesztése, a gyorsaság, az ugró, a dobó, az egyensúlyozó képesség alakításával összhangban, a tanuló terhelhetőségének függvényében. A betegségekkel és az időjárási tényezőkkel szembeni ellenálló-képesség, edzettség biztosítása a mozgás segítségével.

Külön figyelmet kell fordítani a saját testen való biztonságos tájékozódás kialakítására a függőleges és a vízszintes zónákban, a téri viszonyok pontos felismerésére és orientációra. A viszonyszavak felfogása, adekvát használata, a téri biztonság erősítése folyamatos feladat a tantárgy tanítása során. A gyermekek/tanulók önismereti képességének fejlesztése, az önállóság és a versenyszellem erősítése a mozgásfejlesztő, kondicionálást biztosító gyakorlatok önálló végzését és az általános helytállás képességét támogatja.

A testnevelés tantárgy a Nat és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve által megjelölt kompetenciafejlesztési feladatok megvalósítására integráltan kínál lehetőséget. Tanulásban akadályozott gyermekek ismeretsajátítási folyamataiban az egyénre szabott motiváción és differenciált feladat kiosztásokon kívül jelentős szerephez jut a motoros tanulás, a tevékenységbe ágyazott kognitív fejlesztés.

A testi-lelki egészségre nevelés sokféle aspektusa valósítható meg a tantárgy keretében: a kitartás, az erőnlét, a fizikai állóképesség és a kooperativitás fejlesztésével a későbbi munkavégzés és a társadalmi integráció, az egyéni boldogulás esélye kap támogatást. Az erkölcsi nevelés a kitartásban és erőfeszítésben, a sportszerűség megnyilvánulásaiban valósul meg a csapatjátékok során. Az egymásért való felelősségvállalás, a társ segítése, a társas kultúra fejlesztésének jó alkalmait a sorversenyek, a csapatjátékok és versenyfeladatok.

A fizikai állóképesség és a motoros képességek erősen befolyásolják a tanulók iskolai teljesítményét, pályaeorientációs lehetőségeit és a jövőbeni munkaerőpiaci alkalmasságukat. A szabadtéri testnevelésórák és szabadidős sporttevékenységek, túrák alkalmat adnak a környezettudatosság erősítésére, a természeti és az ember által teremtett környezet megővésére, minden élő iránti tiszteletre. Testnevelésórán az önállóan végzett, egyéni mozgás- vagy tartásrehabilitációs gyakorlatoknál nagy szerepe van a hatékony, önálló tanulásnak, amelynek transzferhatása hasznosulhat a közismereti tantárgyak művelésében és a kulcskompetenciák fejlesztésében.

Ha a tanuló gyógytestnevelésben vesz részt, vagy gyógytestnevelésben is részt vesz, a gyógytestnevelés végrehajtása során a testnevelés kerettanterv adaptálható elemeit is alkalmazni kell.

Azoknál a tanulóinknál, akiknél a tanulásban akadályozottságuk mellé látássérülés is társul, figyelniük kell arra, hogy egyes szemészeti diagnózis (pl. Buphthalmus, glaucoma, chorioretinitis vagy ROP) esetén ellenjavallt bizonyos mozgások végzése, így a magasabb tornaeszközökről történő leugrás, a nagyobb zökkenéssel járó mozgásvégzés, a fejre érő ütések (pl. fejesugrás vízbe), a fordított testhelyzetek, és a légzésvisszatartással történő erő kifejtés. A fentieket figyelembe véve szükséges mérlegelni a tanulók terhelhetőségét és a differenciálás lehetőségét.

## **5–6. évfolyam**

A testnevelés tantárgy célja e szakaszban a mozgásformák készségszintre emelése, a mozgás örömeinek biztosítása, az egészséges életmódra nevelés, az esetleges testtartásbeli rendellenességek és a mozgásos ügyetlenség további korrekciója. A közösségi mozgásformák

során a kooperáció, a sportszerűség alapjainak megteremtése, a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező attitűdök megszilárdítása. Az órák feladata, hogy az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése, a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferhatást fejtsen ki a tanuló egyéni boldogulására. A kiemelt nevelési feladatok közül az erkölcsi nevelés, az önismeret, a másokért való felelősségvállalás képességének fejlesztése valósulhat meg egyértelműen, de áttételesen szinte valamennyi nevelési feladat ellátására mód nyílik a testnevelésórákon, sportfoglalkozásokon.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Javasolt óraszám: 34 óra
A témakör nevelési-fejlesztési céljai	<p>Kondicionális képesség fejlesztése. Biomechanikailag helyes testtartás kialakítása/fenntartása. Aerob és anaerob képességfejlesztés. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. Mozgásműveltség fejlesztése. Mozgásigény fenntartása. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erőkifejtés és szabályozás képessége.</p>	
Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
<p><i>1.1 Torna</i> Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések. Kéziszer-gyakorlatok.</p> <p><i>1.2. Gimnasztikus mozgás zenére</i> Járások.</p> <p><i>1.3. Atlétika</i> Futások. Ugrások, dobások. Emelés-hordás.</p> <p><i>1.4. Küzdő – húzó játékok</i></p> <p><i>1.5. Testtartást javító, erősítő és légzőgyakorlatok zenére</i></p>	<p>Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképesség és fittség növelése érdekében. Testtudat – saját test és eszközök szerepének felismerése az edzettségben. A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Gimnasztika optimális élettani terhelés alkalmazásával. Társas gyakorlatok. Négy-nyolc ütemű gyakorlatok. Mászás és függeszkedés – bordásfalon. Kéziszer-gyakorlatok végzése – karika, labda. Egyensúly-gyakorlatok. Járások törzs- és karmozgással összekötve. Futások iram- és irányváltással. Ugrások, dobások. Emelés-hordás – párban, társakkal (diagnózistól függően!)</p>	
Fogalmak	Függés, körzés, döntés, bemelegítés, 4-8 ütemű gyakorlat, emelés, hordás, egyensúly, súlypont.	

Témakör	2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás	Javasolt óraszám: 40 óra
<p><b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése. Sportágtechnikai elemek megismertetése. Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás, kreativitást fejlesztő motoros tanulás. Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus- és téri tájékozódóképesség fejlesztése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egyensúlytartás; mozgáskoordináció téri orientációval.</p>	
Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
<p><b>2.1. Rendgyakorlatok:</b> Térköz, távköz, takarás, igazodás, testfordulatok adott irányokba. Nyitódás, felzárkózás. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban.</p> <p><b>2.2. Torna</b> Támaszgyakorlatok, függés és egyensúlygyakorlatok talajon, padon, bordásfalon. Függeszkedés, hintázás. Guruló átfordulás előre-hátra. Kézállás, tarkóállás (diagnózistól függően!)</p> <p><b>2.3. Atlétika</b> Futásfajták: terep-, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal. Járások, futások, dobások, ugrások. Kislabdahajtás állóhelyből. Különféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módoszatai.</p> <p><b>2.4. Tánc</b> Csoportos játék és megjelenítőképeség fejlesztése. Rögtönzés és együttműködés képességének kialakítása. A fizikai képességek fejlesztésével a koordináció és koncentráció fejlesztése. A mozgásnyelv megalapozása és fejlesztése. Képességfejlesztési fókuszok: az önértékelés és reakcióképeség növelése; járás, ugrás egyensúlyának megtartása; mozgás</p>		<p>Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban. Energiabefektetésre vonatkozó növekvő tudatosság – idő, gyorsaság, erő, állóképesség. Információk, jelek felismerése mozgásképben. Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepe az önreflexióban és önkontrollban. Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna-, az atlétika-, a sportágjellegű feladatokban. Sportágtechnikai, taktikai és versenyelemek alkalmazása egyénileg, párban, csoportban, torna-, atlétika-jellegű feladatokban.</p>

sebességének és irányának érzékelése; közös öröm és szabadságélmény megtapasztalása.	
<b>Fogalmak</b>	Terpeszállás, guruló átfordulás, függeszkedés, húzódkodás, terpesztés, irány, iram, gyorsítás, lassítás, vágta.

<b>Témakör</b>	<b>3. Játék</b>	<b>Javasolt óraszám: 40 óra</b>
----------------	-----------------	-------------------------------------

<b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b>	Együtműködés, kooperáció elősegítése. Versenyszellem kialakítása és fenntartása. Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása. Élethosszig űzhető egészségfejlesztő szabadidős tevékenységek megismertetése és megkedveltetése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> a ráismerő és a mozgásirányítás készsége; társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; kudarc és győzelem sportszerű megélése.
----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Fejlesztési ismeretek</b>	<b>Fejlesztési tevékenységek</b>
------------------------------	----------------------------------

<p><i>3.1. Labdás játékok:</i> Dobó és elfogó játékok. Labdavezetés kézzel, lábbal. Átadások helyben és mozgás közben. Célba rúgó és célba dobó játékok. Vakfoci elemei. Sportjátékok: csörgőlabda, vakfoci, goalball.</p> <p><i>3.2. Népi gyermekjátékok és néphagyományok</i> Futó és fogójátékok taktikai elemekkel.</p> <p><i>3.3. Sor-, akadály- és váltóversenyek</i></p> <p><i>3.4. Küzdősportok elemei</i></p> <p><i>3.5. Az olimpiák története – sport idolk</i></p>	<p>Testnevelési és sport játékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés. Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok. Népi gyermekjátékok, hagyományörző mozgásos tevékenységek értése és reprodukciója. Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója. Labdás játékok, gyakorlatok. Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok. Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása. Ismeretek szerzése az olimpia- és sporttörténet nagy alakjairól. Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben. Személyes és társas folyamatok megélése. A konfliktuskezelés ismerete és gyakorlása.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Fogalmak</b>	Játékszabály, indítás, átadás, alapvonal, oldalvonal, vakfoci, goalball, kapu, kapufa, háló, kapura lövés, felugrás, taktika, nyitás, továbbítás.
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Témakör</b>	<b>4. Versenyzés</b>	<b>Javasolt óraszám: 30 óra</b>
----------------	----------------------	-------------------------------------

<b>A témakör nevelési- fejlesztési céljai</b>	A tanulók képessé tétele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> szabálykövetés, szabálytartás; egészséges versenyszellem; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség.	
<b>Fejlesztési ismeretek</b>		<b>Fejlesztési tevékenységek</b>
4.1. Sor-, akadály-, váltó- és ugróversenyek Sorversenyek. Váltóversenyek. Futóverseny. Ugróiskola.  4.2. Labdás versenyek Labdavezetési verseny. Kidobó, célbadobó játék alapmozgásaiból összeállított versenyek. Egyszerűsített szabályokkal: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vakfoci</li> <li>- Csörgőlabda.</li> </ul>		Egyszerűsített sportági versenyek végrehajtása egyszerűsített szabályokkal. Sor- és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete.
<b>Fogalmak</b>	Játékszabály, vakfoci, csörgőlabda, verseny.	

<b>Témakör</b>	<b>5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés: Foglalkozások alternatív környezetben (délutáni foglalkozás)</b>	<b>Javasolt óraszám: 72 óra</b>
<b>A témakör nevelési- fejlesztési céljai</b>	Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés, Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos és rutinszerű alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatással. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, fenntartható fejlődés.	
<b>Fejlesztési ismeretek</b>		<b>Fejlesztési tevékenységek</b>
5.1. <i>A mozgás, mint életforma</i> Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, talajtorna).  5.2. <i>Testi-lelki egészség</i> Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok.		Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák megismerése és végzése. A relaxáció, mint a lelki egészségmegőrzése egyik eszközének felismerése. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre. Prevencióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben

<p>Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése.</p> <p>5.3. <i>Természetben űzhető sportok (a helyi adottságok figyelembevételével)</i>          Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi.          Túra – balesetvédelem:              kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem.          Kocogás.          Tandemkerékpározás.          Úszás természetes vizekben – csak engedélyezett és kijelölt helyen.</p> <p>5.4. <i>Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i>          A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint.</p>	<p>Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának belátása.          Biztonságra és környezettudatosságra törekvés.          Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatásának felismerése.          Önkontrollra, önuralomra törekvés.          Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések megismerése és betartása (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat).          A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása.          A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok.          Testtartás-javító gyakorlatok.          Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
<p><b>Fogalmak</b></p>	<p>Higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, sugárzás, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drog, önuralom, önkontroll.</p>

Témakör	6. Úszás	Javasolt óraszám: 144 óra
<p><b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az uszodai tanórák célja az eddig elsajátított úszni tudás és vízbiztonság továbbfejlesztése, a megfelelő általános állóképesség-fejlődés támogatása, az aktív részvétel elősegítése az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</p>	
<p><b>Fejlesztési ismeretek</b></p>	<p><b>Fejlesztési tevékenységek</b></p>	
<p>6.1. <i>Uszodai szabályok és higiéniai ismeretek elsajátítása:</i>           Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása.          A balesetek megelőzésére tett</p>	<p>Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás.          A motorikus cselekvésbiztonság, mint az iskolai testnevelés egyik fő célja, elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos, eszköz nélküli közlekedés tudása nélkül.          Az úszásoktatás szakember (uszodavezető tanár, úszómester, szaktanár) irányításával történik.          A sajátos feltételek (tanmedence, nyitott, fedett uszoda, álló, folyóvíz, órarendi oktatás, szünidei tanfolyam) és az oktató bevált módszerei döntik el, hogy adott esetben hogyan valósuljon meg.          Tekintettel azonban a víz egészségfejlesztő hatására, ahol erre lehetőség van, kívánatos néhány órát vízben szervezni, ahol játékos feladatokkal megalapozható a tanulók vízbiztonsága, tovább javítható úszás tudása. (Ezeket a foglalkozásokat csak a biztonsági intézkedések pontos betartásával szabad lebonyolítani).</p>	

<p>intézkedések megismerése.</p> <p><i>6.2. Alapkészségek megerősítése:</i></p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése.</p> <p>A vízben végezhető játékok tanulása, az úszások megszerettetése.</p> <p><i>6.3. Úszásnemek alapmozdulatainak továbbfejlesztése:</i></p> <p>A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–4. osztályban tanult úszni).</p> <p>Választott újabb úszásnem(ek) megtanulása és folyamatos gyakorlása.</p> <p>Hátúszórajt elsajátítása.</p> <p>Merülési versenyek, úszóversenyek.</p>	<p>Az úszást különféle vízi játékokkal alapozzuk meg. Ennél a korosztálynál további úszásnemek technikai alapjait tanítjuk. Bizonyos szemészeti diagnózis mellett ellenjavalltak a fejet érő erős ütésekkel előidézhető feladatok, mint a fejesugrás (pl. buphthalmus, glaucoma, choriorethinitis vagy ROP esetén).</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése.</p> <p>Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p> <p>Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően.</p>	
<p><b>Fogalmak</b></p>	<p>úszásnem, hátúszórajt, taposás, intenzív úszás, állóképesség, karmunka, lábmunka, rajt, lebegés.</p>

<p><b>Fejlesztési ismeretek</b></p>	<p><b>Fejlesztési tevékenységek</b></p>
<p>6.1. <i>A tánc, mint művészet – elmélet</i> Élő és felvett színházi, tánc- és mozgásszínházi, köztük társaik vagy más tanulók által készített produkciók – megtekintése.</p> <p>6.2. <i>Mozgásos dramatikus és énekes játékok</i> Kézi játékok. Énekes-táncos játékok (gyerekjátékok, leánykarikázók mozgásanyaga, szokásrendszere; egyenletes lüktetésű zenei és táncmotívumok illesztése egymáshoz).</p> <p>6.3. <i>Népi, táncos gyermekjátékok</i> Régi stílusú táncok (ugrós, legényes táncok; páros forgató típusú lépések; forgató mozgáscsoportjai). Új stílusú táncok (verbunk és csárdás táncok).</p>	<p>Öröm és szabadságélmény megtapasztalása. Az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtés kialakításának gyakorlása a tér tárgyaival végzett, illetve páros gyakorlatokban. Testtudat, mozgás, mozdulatlanság érzékelése.</p> <p>Térbeli alkalmazkodás. Metrums, tempó, ritmus alkalmazása.</p> <p>Helyes testtartás automatizálása.</p> <p>Az együttmozgás élményének megtapasztalása.</p> <p>Törekvés az egyensúlyi viszonyokon keresztül a kontaktusteremtésre.</p> <p>Közös cselekvés tanári narrációra. Technikai gyakorlatok: induló, megálló, gyorsító, lassító gyakorlatok.</p> <p>Fekvő partner gurítása előbb csípő-, majd láb- és kar-„vezetéssel”.</p> <p>„Vakvezetéses” gyakorlat folyamatos vezetésipont-váltással.</p>

<p>A társastánc etikettjének néhány alapeleme.</p> <p><i>6.4. Népek, nemzetiségek, etnikumok táncaiból</i> (Lánc-, körtáncok – Balkán – lépésanyaga és formavilága; szlovák és román táncanyag magyar párhuzamai.)</p>	<p>Járás-fordulat elemekkel térbeli kompozíció készítése, egyénileg vagy csoportosan. Népi mozgásos gyermekjátékok és táncok megismerése, gyakorlása. Törekvés a társastánc illemszabályainak betartására. Érzelmek elemi szintű kifejezése gesztusokkal, mozdulatokkal.</p>
<p><b>Fogalmak</b></p>	<p>Mozdulat, motívum, irányzat, népzene, műzene, néhány népi-, szalon- és modern tánc, élmény, etnikum, ritmus, tempó, etikett.</p>

<p><b>Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– összetett mozgások, 4-8 ütemű tornagyakorlatok végrehajtására,</li> <li>– a testnevelés szakszavainak értésére (passzív szókinccs szintjén) és adekvát mozgásos válaszokra,</li> <li>– erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,</li> <li>– gyors futásra, távolugrás megkísérlésére,</li> <li>– a mellúszás megkísérlésére, helyes légzéstechnikával,</li> <li>– a labda átvételére és átadására,</li> <li>– a játékszabályok betartására, aktív részvételre a közös játékokban,</li> <li>– higiénés ismereteinek rutinszerű alkalmazására,</li> <li>– egyszerű tánclépésekre bemutatás után és/vagy szóbeli instrukció alapján,</li> <li>– zenével szinkronban mozgásra,</li> <li>– a tánc, mint mozgás, mint örömforrás élvezetére.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 7–8. évfolyam

Az általános iskolai tanulmányok végéhez közeledve a tanulásban akadályozott tanulók testi nevelésében fő szempont a mozgás, a sport életmódbeli elemmé válása.

A tantárgy célja a mozgásformák készség szintre emelése, a mozgás igényének és az egészség megőrzésének életmódbeli szokásrendszerre válása, továbbá az erő és állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség növelése azért, hogy a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése pozitív transzferként hasson a tanuló egyéni boldogulására.

A közösségi mozgásformák során a kooperáció és a sportszerűség gyakorlattá válása, a pozitív attitűdök megerősödése a tanuló és szociális környezete számára egyaránt kedvező feltételeket teremthet a munkaerőpiaci helytálláshoz.

A testnevelés tantárgy nevelési és kulcskompetencia-fejlesztési lehetőségei közé tartozik a kommunikációs fejlesztés a testnevelésórákon vagy szabadidős sporttevékenységek keretében, amely az auditíven érzékelt beszéd megértésére – és a megértettek alkalmazásában –, és a (minimális) sportelméleti művelődési anyag feldolgozása során valósulhat meg. A természettudományos nevelés a mindennapi élet természettudományi műveltségeként, egészségvédelmi, betegség- és baleset-megelőzési ismeretként van jelen a testnevelésben és a sportban.

A kiemelt fejlesztési feladatok közül az erkölcsi és önismereti nevelés, a másokért való felelősségvállalás alapját képezhetik a tanulók boldogulásának.

Témakör	1. Motoros képességfejlesztés – edzettség, fittség	Javasolt óraszám: 40 óra
<b>A témakör nevelési- fejlesztési céljai</b>	<p>Kondicionális és koordinációs képességfejlesztés. Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. Aerob és anaerob képességfejlesztés. Mozgásigény fenntartása. Mozgásműveltség fejlesztése. Motorikus képességek fejlesztése. Elemi, ritmikus mozgásformákkal az ideg-, légzési, keringési és mozgatórendszer fejlődésének elősegítése. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> saját test mozgásszabályozásának képessége; mozgásos alapformák végrehajtásának képessége; mozgáskoordinációs képesség; erő kifejtés és -szabályozás képessége.</p>	
<b>Fejlesztési ismeretek</b>		<b>Fejlesztési tevékenységek</b>
<p><i>1.1. Gimnasztikai elemek:</i> Bemelegítési technikák. Gimnasztikus mozgás Járások.</p> <p><i>1.2. Torna</i> Tartásos helyzetek, fogások, ülések, támaszok, függések. Mászás és függeszkedés Kéziszer-gyakorlatok Társas gyakorlatok. Négy-nyolc ütemű gyakorlatok. Egyensúly-gyakorlatok.</p> <p><i>1.3. Atlétika</i> Futások. Ugrások, dobások. Emelés-hordás.</p> <p><i>1.4. Küzdősportok elemei</i> Páros és csoportos küzdőgyakorlatok.</p> <p><i>1.5. Testtartást javító, erősítő és légyőgyakorlatok zenére</i></p> <p><i>1.6. Motoros tesztek (Cooper)</i> Kizárólagosan diagnosztikus célzattal.</p>	<p>Természetes mozgások (eszközökkel és azok nélkül) a mozgásképesség és fittség növelésére. Testtudat – saját test és eszközök szerepének tudatosulása az edzettségben. A vázizomzat erősítése és nyújtása egyszerű, gimnasztikai gyakorlatokkal. Biomechanikailag helyes testtartás fenntartása. Gimnasztika, optimális élettani terhelés alkalmazásával az izmok mobilizálása, erősítése, nyújtása. Gimnasztikus mozgás zenére. Járások törzs- és karmozgással összekötve. Mászás és függeszkedés – bordásfalon. Kéziszer-gyakorlatok végzése – karika, szalag, labda. Társas gyakorlatok. Négy-nyolc ütemű gyakorlatok végzése. Egyensúly-gyakorlatok végzése. Futások iram- és irányváltással. Ugrások, dobások. Emelés-hordás – párban, társakkal (diagnózistól függően!). Páros és csoportos küzdőgyakorlatok végzése – légyesteknikával.</p>	
<b>Fogalmak</b>	Bemelegítés, függés, körzés, döntés, 4–8 ütemű gyakorlat, emelés, hordás, egyensúly, súlypont.	

<b>Témakör</b>	<b>2. Motoros készségfejlesztés – mozgástanulás</b>	<b>Javasolt óraszám: 34 óra</b>
<b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b>	<p>Természetes és nem természetes mozgásformák továbbfejlesztése. További sportágtechnikai elemek megismertetése. Célorientált motoros tevékenység kialakítása, gondolkodás-, kreativitást fejlesztő motoros tanulás.</p> <p>Koordinációs képesség, mozgástanulási, mozgásszabályozó, mozgásalkalmazkodó, egyensúlyozó képesség, valamint az adekvát reakciók, a ritmus és téri tájékozódó képesség fejlesztése.</p> <p><i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> instrukcióra gyors, pontos reagálás képessége; imitációs és elemző képesség; alkalmazkodási képesség.</p>	
<b>Fejlesztési ismeretek</b>		<b>Fejlesztési tevékenységek</b>
<p><b>2.1. Rendgyakorlatok:</b> Térköz, távköz, takarás, igazodás, testfordulatok adott irányokba járás közben. Nytódás, felzárkózás, felfejlődés, szakadozás. Soralkotások egyes és többes vonalban, oszlopban. Menetelés alakzatfelvétellel.</p> <p><b>2.2. Torna:</b> Támaszgyakorlatok, függés és egyensúlygyakorlatok talajon, padon, bordásfalon. Vándormászás bordásfalon. Függeszkedés, hintázás. Guruló átfordulás előre-hátra (diagnózistól függően!). Kézállás, fejjállás, tarkóállás – segítséggel (diagnózistól függően!).</p> <p><b>2.3. Atlétikai elemek:</b> Járások, futások, dobások, ugrások. Futásfajták: terep, lassú, egyenletes, változó iramú, állórajttal. Kislabda hajítás állóhelyből. Különbféle méretű és súlyú labdák célba juttatásának módoszatai.</p> <p><b>2.4. Tánc:</b> Régi stílusú táncok, új stílusú táncok, sport jellegű táncok (zumba).</p>		<p>Célorientált motoros tevékenységek, gondolkodás, kreativitás a motoros tanulásban.</p> <p>Energiabefektetésre vonatkozó tudatosság kialakítása – idő, gyorsaság, erő, állóképesség.</p> <p>Információk, jelek felismerése mozgásképben.</p> <p>Mozgás-specifikus kommunikációs szabályok, formák, jelek értelmezése – szerepük belátása az önreflexióban és önkontrollban.</p> <p>Természetes és nem természetes mozgásformák alkalmazása, gyakorlása, továbbfejlesztése a torna, az atlétika, a sportág jellegű feladatokban.</p> <p>Sportágtechnikai, taktikai és versenyelemek alkalmazása egyénileg, párban, csoportban, torna-, atlétika-jellegű feladatokban.</p>
<b>Fogalmak</b>	Fejlődés, szakadozás, biztonság, biztonságérzet, vándormászás, gyors futás, tartós futás, leugrás, felugrás, átugrás, lábmunka, karmunka, hajítás, lökés.	

Témakör	3. Játék		Javasolt óraszám: 40 óra
<p><b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Együttműködés, kooperáció elősegítése.  Versenyszellem kialakítása és fenntartása.  Élethosszig üzhető szabadidős tevékenységek megismertetése és megkedveltetése.  Játékszabályok által az elemi döntésképeség és szabálytudat kialakítása, továbbfejlesztése.  <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> ráismerő és a mozgásirányítás készsége; társakra figyelés, együttműködés; szabálykövetés, szabálytartás; beleélő és együttműködő képesség; kudarc és győzelem sportszerű megélése.</p>		
<b>Fejlesztési ismeretek</b>		<b>Fejlesztési tevékenységek</b>	
<p><i>3.1. Labdás játékok:</i>  Dobó- és elfogójátékok.  Labdavezetés kézzel, lábbal.  Átadások helyben és mozgás közben.  Célbarúgó- és célbadobójjátékok.  Vakfoci  Goalball  Csörgőlabda</p> <p><i>3.2. Népi gyermekjátékok és néphagyományok</i>  Futó- és fogójátékok taktikai elemekkel.</p> <p><i>3.3. Táncos játékok</i>  Az 1–6. évfolyamon tanultak művelődési anyagából.</p>		<p>Testnevelési és sportjátékok stratégiai és taktikai elemeinek megismerése, szabályainak rendszere, szabálykövetés.  Sportági előkészítő kreatív és kooperatív játékok.  Népi hagyományörző mozgásos tevékenységek értése és reprodukciója.  Élethosszig végezhető szabadidős tevékenységek értése és reprodukciója.  Labdás játékok, gyakorlatok.  Tanulói kreativitásra alapozó motoros játékok.  Érzelmek és motivációk szabályozásának megvalósítása.  Élményszerűség és öröm érzékeltetése a társas játéktevékenységben.  Személyes és társas folyamatok megélése.  A konfliktuskezelés ismerete és gyakorlása.</p>	
<b>Fogalmak</b>	<p>Vakfoci, goalball, csörgőlabda, játékszabály, védő, támadó, nyitás, érintés, feladás, átütés, pontszerzés, góllövés, erőszakos, kíméletes, sportszerűség, „fair play”.</p>		

Témakör	4. Versenyzés		Javasolt óraszám: 30 óra
<p><b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>A tanulók képessé tetele egyszerűsített szabályokkal zajló versenyzésre: sor- és váltóversenyek és egyszerűsített sportági versenyek esetében.  <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> szabálykövetés, szabálytartás; egészséges versenyszellem; kooperáció; koordináció; döntési és reagáló képesség; versenyszellem.</p>		

Fejlesztési ismeretek		Fejlesztési tevékenységek
<p>4.1. Futó-, ugró-, akadály- és ügyességi versenyek</p> <p>Sorversenyek. Váltóversenyek. Futóiskola – futóversenyek (gyors, kitartó). Ugróiskola. Dobóversenyek (célba, távba különféle eszközökkel). Kötélhúzó verseny.</p> <p>4.2. Labdás versenyek</p> <p>Labdavezetési verseny. Kidobójáték. Labdarúgás. Csörgőlabda Goalball Vakfoci</p> <p>4.3. Népi gyermekjátékok, versenyfeladatok</p> <p>4.4. Küzdősportok elemei – birkózás elemei.</p> <p>4.5. Az olimpiák története – sportidolok, paralimpia</p>		<p>Egyénileg, párban és csoportosan végrehajtott versenyfeladatok a sportági versenyek szabályainak, technikai és taktikai elemeinek alkalmazásával. Sor- és váltóversenyek szabályainak ismerete és betartása. Egyszerűsített sportági versenyek ismerete és végrehajtása az írott és íratlan sportszerűségi szabályok betartásával. Sportszerűség fogalmi jelentésének és gyakorlatának ismerete. További ismeretek szerzése az olimpia- és sporttörténet nagy alakjairól, emblemikus személyiségeiről. Ismeretek szerzése híres magyar és nemzetközi sportolókról a múltból és a jelenből.</p>
<b>Fogalmak</b>	Kidobójáték, labdarúgás, goalball, csörgőlabda, vakfoci, játékszabály; erőszakos, kíméletes, sportszerűség, „fair play”, esélyegyenlőség, teljesítmény.	

Témakör	5. Prevenció, életvezetés, egészségfejlesztés Foglalkozások alternatív környezetben (délutáni foglalkozás)	Javasolt óraszám: 72 óra
<b>A témakör nevelési- fejlesztési céljai</b>	<p>Egészségfejlesztő mozgásos tevékenységformákra nevelés. Relaxációs gyakorlatok, mint az önsegítés eszközeinek tudatosítása. Higiénés ismeretek tudatos alkalmazására nevelés. A szabad levegőn végzett sportok egészségmegőrző szerepének tudatosítása. A tanulók betegségtudatának, féltékenységének, esetleges gátlásainak mérséklése, oldása egyéni sikerhez juttatásukkal. <i>Képességfejlesztési fókuszok:</i> egészségtudatosság; mozgásigény; a körülményekhez való alkalmazkodás; a természet szeretete, fenntartható fejlődés.</p>	
<b>Fejlesztési ismeretek</b>	<b>Fejlesztési tevékenységek</b>	

<p>5.1. <i>A mozgás, mint életmód</i> Otthon is végezhető testgyakorlatok (aerobic, talajtorna, pilates). Táncok különféle műfajai.</p> <p>5.2. <i>Testi-lelki higiéné</i> Testi higiéné tartalmi elemei és azok mindennapi gyakorlata. Relaxációs gyakorlatok: – légzőgyakorlatok – figyelemösszpontosító és lazító testtartások. Egészséges életmód alapelemei – étkezés, ruházat, pihenés, mozgás, a káros anyagok kerülése. Betegségek megelőzése, prevenció, védőoltások.</p> <p>5.3. <i>Természetben űzhető sportok (a helyi adottságok függvényében)</i> Labdajátékok, futóversenyek stb. – a torna kivételével valamennyi. Túra – balesetvédelem, kullancsveszély, a nap káros sugarai elleni védelem. Kocogás. Tandemkerékpározás. Úszás természetes vizekben – csak engedélyezett és kijelölt helyen.</p> <p>5.4. <i>Könnyített testnevelés, tartáskorrekció</i> A könnyített testnevelés individuális lehetőségének megteremtése a gyógytestnevelővel való konzultáció szerint.</p>	<p>Egészségfejlesztő motoros tevékenységformák gyakorlása, A relaxáció, mint a lelki egészség megőrzésének egyik eszközének tudatosulása. Életviteli alapelvek és szokásrendszerek: étrend, bioritmus, higiénia, médiatudatosság, szenvedélybetegségek hatásainak felismerése a testi-lelki egészségre, Prevencióra törekvés az életvezetésben, baleset-megelőzésben, Fizikai fittség, edzettség, helyes testtartás fontosságának megértése. Biztonságra és környezettudatosságra törekvés. Rendszeres testmozgás, sport egészségmegőrző hatásának megértése. Önkontroll, önuralom gyakorlása. Szabad térben végzett gyakorlatok végrehajtása – a védő-óvó intézkedések ismerete és betartása (napsugárzás, kullancs, időjárásnak megfelelő ruházat). A tanulók egyéni állapotához, elváltozásaihoz igazodó gyakorlatok. A tantervben foglalt, nem ellenjavallt gyakorlatok, feladatok végrehajtása. Testtartásjavító gyakorlatok. Preventív és korrigáló feladatok megoldása sporteszközök alkalmazásával.</p>
<p><b>Fogalmak</b></p>	<p>Higiéné, relaxáció, edzettség, fittség, túra, bioritmus, gyógytestnevelés, korrekció, napsugárzás, UV-A és UV-B, kullancs, médiatudatosság, prevenció, drog, önuralom, önkontroll, prevenció, testtartás.</p>

Témakör	6. Úszás	Javasolt óraszám: 144 óra
<p><b>A témakör nevelési-fejlesztési céljai</b></p>	<p>Az uszodai tanórák célja az eddig elsajátított úszni tudás és vízbiztonság továbbfejlesztése, a megfelelő általános állóképesség-fejlődés támogatása, az aktív részvétel elősegítése az uszodában végzett mozgásformák elsajátításában, gyakorlásában.</p>	
<p><b>Fejlesztési ismeretek</b></p>	<p><b>Fejlesztési tevékenységek</b></p>	

<p><i>6.1. Uszodai szabályok és higiéniai ismeretek elsajátítása:</i></p> <p>Az öltözői rend és az uszodai magatartás, valamint a helyes higiéniai, öltözködési szokások automatizálása. A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése.</p> <p><i>6.2. Alapkészségek megerősítése:</i></p> <p>A kitartás, önfegyelem és küzdőképesség, valamint az állóképesség és a monotóniatűrés továbbfejlesztése.</p> <p><i>6.3. Úszásnemek alapmozdulatainak továbbfejlesztése:</i></p> <p>A korábban elsajátított úszásnem(ek) gyakorlása, technikájának javítása (amennyiben a tanuló az 1–6. osztályban tanult úszni).</p>	<p>Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás. A motorikus cselekvésbiztonság, mint az iskolai testnevelés egyik fő célja, elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos, eszköz nélküli közlekedés tudása nélkül. Az úszásoktatás szakember (uszodavezető tanár, úszómester, szaktanár) irányításával történik. A sajátos feltételek (tanmedence, nyitott, fedett uszoda, álló, folyóvíz, órarendi oktatás, szünidei tanfolyam) és az oktató bevált módszerei döntik el, hogy adott esetben hogyan valósuljon meg. Tekintettel azonban a víz egészségfejlesztő hatására, ahol erre lehetőség van, kívánatos néhány órát vízben szervezni, ahol játékos feladatokkal megalapozható a tanulók vízbiztonsága, tovább javítható úszás tudása. (Ezeket a foglalkozásokat csak a biztonsági intézkedések pontos betartásával szabad lebonyolítani). Az uszodai foglalkozások keretein belül gyakoroljuk a merülést, a vízbe ugrást, a tudatos légzést a vízben, a siklást, a mell-, gyors- és hátúszás kar- és lábmunkáját siklás közben eszközzel és eszköz nélkül. Bizonyos szemészeti diagnózis mellett ellenjavalltak a fejre érő erős ütések előidézése feladatok, mint a fejesugrás (pl. buphthalmus, glaucoma, chorioretinitis vagy ROP esetén).</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>Merülési versenyek, úszóversenyek.</p> <p>A folyamatos úszások távolságának, időtartamának fokozatos növelése.</p> <p>Segédeszközök felhasználásával, folyamatos hibajavítással, felzárkóztatással a tanulási folyamat hatékonyságának növelése.</p> <p>Differenciált gyakorlás az egyéni fejlődésnek és a pszichés állapotnak megfelelően.</p>	
<p><b>Fogalmak</b></p>	<p>kartempó, lábtempó, gyorsúszás, hátúszás, pillangóúszás, delfinmozdulat.</p>

<p><b>Összegzett tanulási eredmények a két évfolyamos ciklus végén</b></p>	<p>A tanuló képes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a bemelegítési technikák alkalmazására,</li> <li>– 4-8 ütemű gyakorlatok végrehajtására,</li> <li>– küzdősportok során ügyelni saját és társai testi épségére,</li> <li>– alakzatváltozásokban együttműködésre,</li> <li>– erőfeszítésre és kitartásra saját szintje szerint,</li> <li>– egy tanult elem önálló végrehajtására,</li> <li>– 10 méter leúszására az általa választott úszásnemben,</li> <li>– a labda céltudatos irányítására,</li> <li>– a gyakorolt mozgáselemek, sportágak szabad térben, más körülmények közötti, önálló alkalmazására,</li> <li>– higiénés ismeretei rutinszerű és saját igény szerinti alkalmazására,</li> <li>– a relaxációs gyakorlatok önsegítő alkalmazására nyugalmi és stresszhelyzetben,</li> <li>– az egészségtudatos magatartásformák szokásrendszerébe integrálására.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------