

برنامه راهبردی نیم سال اول

دوازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

شهریور ۱۴۰۰



پروژه ۱	۹ مهر (آزمون تعیین سطح) دهم و یازدهم	دانش فنی پایه کل کتاب	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی کل کتاب	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی کل کتاب	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ کل کتاب	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی کل کتاب
پروژه	تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	دوازدهم			یازدهم	
		دانش فنی تخصصی	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزش‌ها	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی
۱ آغاز نیم‌سال اول	۱۳ مهر پودمان ۱ دهم و یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۹ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۱۵ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۱۲ تا ۲۹	پودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۵۰ تا ۲۹	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۱۵ تا ۳۹
	۷ آبان پودمان ۱ دهم و یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۱۴ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۱ تا ۲۹	پودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۹۵ تا ۲۹	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۳۱ تا ۳۹
	۲۱ آبان پودمان ۱ دهم و یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۱ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۳۶ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲۹	پودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۲۵ تا ۱۰۴	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۷۳ تا ۳۷
۲ پایان نیم‌سال اول	۵ آذر پودمان ۱ دهم و یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۱ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۳۶ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲۹	پودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۵۳ تا ۱۰۴	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷
	۱۹ آذر پودمان ۲ دهم و یازدهم	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۰ تا ۲۴	پودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۴۸ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۴۵ تا ۳۲	پودمان ۳ فوتسال صفحه‌های ۱۷۹ تا ۱۵۶	پودمان ۳ کاراته صفحه‌های ۱۴۰ تا ۱۱۹
۳ جمع‌بندی پودمان	۳ دی پودمان ۲ دهم و یازدهم	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۵ تا ۲۴	پودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۶۱ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۵۹ تا ۳۲		
	۱۴ دی پودمان ۲ دهم و یازدهم	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۹ تا ۲۴	پودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۵ تا ۳۲		

دانش آموزانی که معدل بالای ۱۷ دارند اما به دلیل مشکل مالی، توانایی ثبت نام در کانون را ندارند، می‌توانند بورسیه‌ی بنیاد قلم‌چی شوند. اگر می‌شناسید، معرفی کنید

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoonbook.ir

www.kanoon.ir

برنامه راهبردی نیم سال دوم

دوازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

شهریور ۱۴۰۰



پروژه	تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	دوازدهم			یازدهم		دهم			
		دانش فنی تخصصی	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	دانش فنی پایه	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی	زیست‌شناسی
۵ آغاز نیم‌سال دوم	۸ بهمن دهم و یازدهم				پودمان ۳ فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	پودمان ۳ کاراته صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۶۴	پودمان ۳ مبارزات میانی ساختار امکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۴۴ تا ۵۸	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۵۳	پودمان ۳ شطرنج صفحه‌های ۸۴ تا ۱۲۹	کل فصل ۳ صفحه‌های ۳۷ تا ۵۵
	۱۱ بهمن دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۵۰	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۹۰	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۰ تا ۹۱	پودمان ۴ فوتبال صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۲۰	پودمان ۱ پینت‌بال صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۸۵	پودمان ۴ مبارزات میانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت‌بدنی صفحه‌های ۶۲ تا ۶۴	پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۸ تا ۱۸۶	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۲ تا ۱۶۷	از ابتدای فصل ۴ تا ابتدای تولید مثل و تکثیر گیاهان صفحه‌های ۵۷ تا ۶۶
	۶ اسفند دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۵۵	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۰۷	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۰ تا ۱۰۴	پودمان ۴ فوتبال صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۳۵	پودمان ۱ پینت‌بال صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۰۲	پودمان ۴ مبارزات میانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت‌بدنی صفحه‌های ۶۲ تا ۶۷	پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۸ تا ۲۱۵	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۲ تا ۲۱۰	کل فصل ۴ صفحه‌های ۵۷ تا ۷۵
	۱۰ اسفند دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۶۱	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۱۶	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۰ تا ۱۲۵	پودمان ۵ بسکتبال صفحه‌های ۲۳۸ تا ۲۹۰	پودمان ۲ تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۲۹	پودمان ۵ مبارزات میانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۷۰ تا ۷۶	پودمان ۵ کشتی صفحه‌های ۲۲۰ تا ۲۶۰	پودمان ۵ بدمینتون صفحه‌های ۲۱۴ تا ۲۴۰	از ابتدای فصل ۵ تا ابتدای آلودگی‌های محیط زیست و منشأ آن‌ها صفحه‌های ۷۷ تا ۸۶
۶ دوران طلایی	۷ فروردین دهم و یازدهم				کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۱۹ فروردین پودمان ۱ پودمان ۲ پودمان ۳	پودمان‌های ۱ و ۲ و ۳ کاربرد رشد حرکتی در ورزش کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۲ تا ۶۱	پودمان‌های ۱ و ۲ و ۳ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی روان‌شناسی ورزشی برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۲ تا ۱۱۶	پودمان‌های ۱ و ۲ و ۳ برنامه‌ریزی تمرین پیشگیری از آسیب‌های ورزشی روان‌شناسی ورزشی جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۲ تا ۱۲۵						
	۱ اردیبهشت پودمان ۴	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۸۴	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه‌های ۱۳۰ تا ۱۵۹			کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
۷ پایان نیم‌سال دوم	۱۶ اردیبهشت پودمان ۴ پودمان ۵	پودمان‌های ۴ و ۵ کاربرد آزمون‌های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۱۰۷	پودمان‌های ۴ و ۵ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۷۵	پودمان‌های ۴ و ۵ پیکرسنجی بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۳۰ تا ۱۸۶	کل کتاب	کل کتاب				
	۳۰ اردیبهشت پودمان ۵	پودمان ۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۹۸ تا ۱۱۷	پودمان ۵ برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰	پودمان ۵ بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۷۸ تا ۲۰۷						
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۲۰ فرورد	مطابق کنکور سراسری								
	۲۷ فرورد									
	۳ تیر									

دانش آموزانی که معدل بالای ۱۷ دارند اما به دلیل مشکل مالی، توانایی ثبت‌نام در کانون را ندارند، می‌توانند بورسیه‌ی بنیاد قلم‌چی شوند. اگر می‌شناسید، معرفی کنید

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoonbook.ir

www.kanoon.ir