



۱۴۰۲-۱۴۰۳  
نسخه شهریور ۱۴۰۲

# برنامه راهبردی دوازدهم هنرستان

## تربیت بدنی (نیم سال اول)

# برنامه راهبردی در یک نگاه

پروژه ۱	۷ 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		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
۲ آغاز نیم‌سال اول	۲۱ مهر دوازدهم (پودمان ۱) دهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۹ تا ۲۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۱۵ تا ۲۵	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۱۲ تا ۲۲	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۲۱ تا ۳۱	پودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۸	ویژه پسران پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۸	ویژه دختران پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۸	پودمان ۱ دارت صفحه‌های ۲۶ تا ۲۶
	۵ آبان دوازدهم (پودمان ۱) یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۱۴ تا ۲۴	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۶	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۱ تا ۲۱	پودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۹۵ تا ۹۵	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۳۱ تا ۳۱	پودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۶	پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۸	پودمان ۱ دارت صفحه‌های ۲۶ تا ۲۶
	۱۹ آبان دوازدهم (پودمان ۱) دهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۱ تا ۲۱	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۶	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲۷	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۳۱ تا ۳۱	پودمان ۱ مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۵۹ تا ۳۰	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰
۳ پایان نیم‌سال اول	۳ آذر دوازدهم (پودمان ۲) یازدهم	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۸ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۴۵ تا ۲۲	پودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۵۳ تا ۱۰۴	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰
	۱۷ آذر دوازدهم (پودمان ۲) دهم	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۱ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۱ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۵۹ تا ۲۲	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰	
	۱ دی دوازدهم (پودمان ۲) 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 ۷۹ تا ۲۲	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰
۴ آزمون‌های ویژه	۲۲ دی دوازدهم (پودمان ۲) دهم	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 ۷۹ تا ۲۲	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰
	۶ بهمن دوازدهم (پودمان ۱) دوازدهم (پودمان ۲) دهم	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 ۷۹ تا ۲۲	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	پودمان ۳ مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۶۲	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۷۲ تا ۹۲	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۷۲ تا ۹۲	پودمان ۳ شطرنج صفحه‌های ۱۲۹ تا ۸۴

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoonbook.ir

www.kanoon.ir

خبر خوب برای داوطلبان بورسیهی کانون: در تابستان امسال شرط معدل را برای داوطلبان بورسیه بر داشته‌ایم. اگر می‌شناسید معرفی کنید.

شرایط بورسیه: دانش‌آموزان تحت پوشش کمیته امداد و سازمان بهزیستی و دانش‌آموزانی که کار می‌کنند و در س می‌خوانند و سایر دانش‌آموزانی که به علت مشکل مالی نمی‌توانند در آزمون‌های کانون ثبت‌نام کنند.



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
۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۰ بهمن دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۴۹	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۹۰	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۹۵	پودمان ۳ فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	پودمان ۳ کاراته صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۶۴	_____	_____	_____
	۴ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) دهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۵۴	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۰۷	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۱۰۸	_____	_____	پودمان ۴ مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه‌های ۸۲ تا ۸۸	پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۸ تا ۲۱۵	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۲ تا ۲۱۰
	۱۸ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم	پودمان‌های ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۶۱	پودمان‌های ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۱۶	پودمان‌های ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۱۲۹	پودمان ۴ فوتبال صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۳۵	پودمان ۴ پینت بال صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۲۰	_____	_____	_____
۶ دوران طلایی	۷ فروردین دهم و یازدهم	_____	_____	_____	پودمان ۴ تا ۳ صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۰۲	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۰ تا ۲۱۰	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۵ تا ۲۱۵	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۳۵ تا ۲۳۵	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۸۸ تا ۸۸
	۱۷ فروردین دوازدهم (پودمان ۳ و ۲، ۱) دهم	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۶۱ تا ۶۱	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۱۱۶ تا ۱۱۶	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۱۲۹ تا ۱۲۹	_____	_____	پودمان ۵ مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۰۷	پودمان ۵ گشتی صفحه‌های ۲۲۰ تا ۳۱۹	پودمان ۵ بدمیتون صفحه‌های ۲۱۴ تا ۲۶۶
	۳۱ فروردین دوازدهم (پودمان ۴) یازدهم	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۸۵	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه‌های ۱۲۴ تا ۱۶۳	پودمان ۵ بسکتبال صفحه‌های ۲۳۸ تا ۲۳۷	پودمان ۵ تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۵۹	_____	_____	_____
۷ پایان نیم‌سال دوم	۱۴ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) دوازدهم (پودمان ۵) دهم	پودمان ۴ و ۵ کاربرد آزمون‌های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۱۰۷	پودمان ۴ و ۵ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۷۵	پودمان ۴ و ۵ پیکرسنجی بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۲۴ تا ۱۹۰	_____	_____	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۲۸ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) یازدهم	پودمان ۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۹۸ تا ۱۱۷	پودمان ۵ برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۹۰ تا ۱۹۰	پودمان ۵ بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۸۲ تا ۲۱۱	کل کتاب	کل کتاب	_____	_____	_____
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۲۵ خرداد دوازدهم (پودمان ۵، ۴، ۳، ۲، ۱) تیر	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	_____	_____	_____	_____	_____
	۵ مرداد (آزمون هدیه)	_____	_____	_____	مطابق کنکور سراسری				
	۲۶ مرداد	_____	_____	_____	_____				