

درس‌های اختصاصی

بخش انتخابی: نگاه به آینده (از پایه دوازدهم)	بخش اجباری: نگاه به گذشته (از هر دو پایه دهم و یازدهم)						نمودار پیشروی مباحث آزمون از هر ۱۰ سؤال، سهم هر مبحث چقدر است؟ (روی نمودار مشخص شده است)	تاریخ آزمون
	یازدهم (اجباری)		دهم (اجباری)					
	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۰ سؤال)	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۰ سؤال)	توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی (۱۰ سؤال)	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۰ سؤال)		دانش فنی پایه (۱۰ سؤال)		
			ویژه پسران	ویژه دختران				
	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۰	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۳۸	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۷	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۲۰	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۵۸	کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۲۹ تیر سکوی مقایسه‌ای اول تعیین سطح تابستان
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی صفحه‌های ۲ تا ۸	تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۳	والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۰	دارت صفحه‌های ۲ تا ۲۸	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲ تا ۲۹	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲ تا ۲۹	مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۲ تا ۲۷	دهم و یازدهم ۱۰ دوازدهم ۱۰	۵ مرداد
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی، طبقه‌بندی‌های سنی رشد، مراحل رشد حرکتی، حرکت‌های بنیادی و کاربرد آنها در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۱۵	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۶	هندبال صفحه‌های ۱۰۲ تا ۱۵۲	اسکیت صفحه‌های ۳۰ تا ۸۲	ژیمناستیک صفحه‌های ۳۲ تا ۶۹	شایستگی‌های ژیمناستیک صفحه‌های ۳۲ تا ۸۹	مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۳۰ تا ۵۸	دهم و یازدهم ۱۰ دوازدهم ۶ ۴	۱۹ مرداد
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و یادگیری حرکتی، یادگیری مهارت ورزشی، مهارت حرکتی و یادگیری مهارت ورزشی صفحه‌های ۲ تا ۲۱	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۵	فوتسال صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۹۷	شطرنج صفحه‌های ۸۴ تا ۱۳۰	دو و میدانی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۵۴	دو و میدانی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۷۴	مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۶۲ تا ۸۰	دهم و یازدهم ۱۰ دوازدهم ۳ ۳ ۴	۲ شهریور
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و ... ابعاد فرآیند تربیت و انواع طبقه‌بندی ورزش صفحه‌های ۲ تا ۲۹	پینت بال صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۰۳	فوتبال صفحه‌های ۲۰۰ تا ۲۳۴	تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۲ تا ۲۱۲	شنا صفحه‌های ۱۵۸ تا ۲۱۶	شنا صفحه‌های ۱۷۸ تا ۲۳۶	مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه‌های ۸۲ تا ۸۹	دهم و یازدهم ۱۰ دوازدهم ۲ ۲ ۳ ۳	۱۶ شهریور
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و ... نقش ورزش در تربیت، مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش چیست؟ صفحه‌های ۲ تا ۳۹	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۶۰	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۶ تا ۳۴۶	بدمینتون صفحه‌های ۲۱۴ تا ۲۶۷	گشتی صفحه‌های ۲۲۰ تا ۳۲۰	ورزش هوازی صفحه‌های ۲۴۰ تا ۲۵۸	مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۱۰ دوازدهم ۱ ۲ ۲ ۲ ۳	۳۰ شهریور
	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۰ سؤال) کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۰	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۰ سؤال) کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۴۶	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی (۱۰ سؤال) کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۷	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۰ سؤال) ویژه پسران کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۲۰ ویژه دختران کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۵۸		دانش فنی پایه (۱۰ سؤال) کل کتاب صفحه‌های ۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۶ مهر سکوی مقایسه‌ای دوم تعیین سطح پاییز