



برنامه راهبردی در یک نگاه

نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴

تربیت بدنی دوازدهم هنرستان

پروژه ۱		۴ مهر (آزمون تعیین سطح)		دانش فنی پایه		پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی		توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی		توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ		توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	
		دهم و یازدهم		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب			
پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی مباحث آزمون		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	۱۸ مهر	دوازدهم (پودمان ۱)		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱	
	دهم		کاربرد رشد حرکتی در ورزش		برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی		برنامه‌ریزی تمرین		تیر و کمان		مبانی بنیادی تربیت‌بدنی		
			صفحه‌های ۹ تا ۲۱		صفحه‌های ۱۵ تا ۲		صفحه‌های ۱۲ تا ۲		صفحه‌های ۱ تا ۳۳		صفحه‌های ۲۷ تا ۲		
۲ پایان نیم‌سال اول	۲ آبان	دوازدهم (پودمان ۱)		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱	
	یازدهم		کاربرد رشد حرکتی در ورزش		برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی		برنامه‌ریزی تمرین		والیبال		مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی		
			صفحه‌های ۱۴ تا ۲۱		صفحه‌های ۲۶ تا ۲		صفحه‌های ۲۱ تا ۲		صفحه‌های ۱۰۰ تا ۲		صفحه‌های ۶۰ تا ۳۰		
۳ آغاز نیم‌سال دوم	۱۶ آبان	دوازدهم (پودمان ۱)		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱	
	دهم		کاربرد رشد حرکتی در ورزش		برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی		برنامه‌ریزی تمرین		تیراندازی		مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی		
			صفحه‌های ۲۱ تا ۲۱		صفحه‌های ۳۶ تا ۲		صفحه‌های ۲۷ تا ۲		صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۵		صفحه‌های ۶۰ تا ۳۰		
۴ پایان نیم‌سال دوم	۳۰ آبان	دوازدهم (پودمان ۲)		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲	
	یازدهم		کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی		روان‌شناسی ورزشی		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی		هندبال		تیراندازی		
			صفحه‌های ۲۸ تا ۲۴		صفحه‌های ۴۸ تا ۴۰		صفحه‌های ۴۵ تا ۳۲		صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۱		صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۵		
۵ آغاز نیم‌سال سوم	۱۴ آذر	دوازدهم (پودمان ۲)		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲	
	دهم		کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی		روان‌شناسی ورزشی		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی		تیراندازی		مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی		
			صفحه‌های ۳۱ تا ۲۴		صفحه‌های ۶۱ تا ۴۰		صفحه‌های ۵۹ تا ۳۲		صفحه‌های ۶۰ تا ۳۰		صفحه‌های ۶۰ تا ۳۰		
۶ پایان نیم‌سال سوم	۲۸ آذر	دوازدهم (پودمان ۲)		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲	
	یازدهم		کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی		روان‌شناسی ورزشی		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی		هندبال		تیراندازی		
			صفحه‌های ۳۹ تا ۲۴		صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰		صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲		صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۱		صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۵		
۷ آغاز نیم‌سال چهارم	۲۶ دی	دوازدهم (پودمان ۲)		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲		پودمان ۲	
			کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی		روان‌شناسی ورزشی		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی		تیراندازی		مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی		
			صفحه‌های ۳۹ تا ۲۴		صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰		صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲		صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۱		صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۵		
۸ پایان نیم‌سال چهارم	۱۰ بهمن	دوازدهم (پودمان ۱)		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱		پودمان ۱	
	دوازدهم (پودمان ۲)		کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی		روان‌شناسی ورزشی		پیشگیری از آسیب‌های ورزشی		تیراندازی		مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی		
	دهم		صفحه‌های ۳۹ تا ۲۱		صفحه‌های ۶۷ تا ۲		صفحه‌های ۷۹ تا ۲		صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۱		صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۵		



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 مهارت های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	دانش فنی پایه	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی
۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۴ بهمن دوازدهم (پودمان ۳) ۱۰ یازدهم ۱۰	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 ۱۵۳ تا ۱۹۷	پودمان ۳ کاراته صفحه‌های ۱۱۹ تا ۱۶۵	_____	_____	_____
	۸ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) ۳ دهم ۱۰	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 ۸۹	پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۷ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۱ تا ۲۱۲
	۲۲ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) ۳ یازدهم ۱۰	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 ۱۹۹ تا ۲۳۴	پودمان ۴ پینت بال صفحه‌های ۱۶۷ تا ۲۰۳	_____	_____	_____
۶ دوران طلایی نوروز	۷ فروردین دهم و یازدهم ۳ ۲ ۳ ۲ ۳	_____	_____	_____	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۳۴ تا ۲۴۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۰۳ تا ۲۰۳	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۸۹ تا ۸۹	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۷ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۲ تا ۲۱۲
	۱۴ فروردین دوازدهم (پودمان ۲، ۱ و ۳) ۴ ۳ ۳ دهم ۱۰	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 ۱۰۸	پودمان ۵ ورزش هوازی صفحه‌های ۲۳۹ تا ۲۵۹	پودمان ۵ کشتی صفحه‌های ۲۱۹ تا ۳۲۲
۷ پایان نیم‌سال دوم	۲۸ فروردین دوازدهم (پودمان ۴) ۵ ۵ یازدهم ۱۰	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۹۳	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه‌های ۱۳۴ تا ۱۶۳	پودمان ۵ بسکتبال صفحه‌های ۲۳۵ تا ۳۴۹	پودمان ۵ تکواندو صفحه‌های ۲۰۵ تا ۲۶۱	_____	_____	_____
	۱۱ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) ۴ ۲ ۲ دوازدهم (پودمان ۵) ۲ دهم ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	پودمان ۵ و ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۱۰۷	پودمان ۵ و ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۷۵	پودمان ۵ و ۴ پیکرسنجی بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۳۴ تا ۱۹۰	_____	_____	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۲۵ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) ۴ ۳ ۳ یازدهم ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	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 ۱۸۲ تا ۲۱۱	کل کتاب	کل کتاب	_____	_____	_____
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۲۲ خرداد دوازدهم (پودمان ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و ۵) ۴ ۳ ۳	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	_____	_____	_____	_____	_____
	۱۹ تیر	مطابق کنکور سراسری							
	۲ مرداد (آزمون هدیه)								
	۱۶ مرداد								