



برنامه راهبردی در یک نگاه  
شهر ریور ۱۳۹۹

# دوازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

پروژه ۱	۴ مهر (آزمون تعیین سطح)				دانش فنی پایه کل کتاب	پروش مهارت‌های جسمانی حرکتی کل کتاب	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی کل کتاب	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ کل کتاب	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی کل کتاب	دانش فنی تخصصی صفحه‌های ۲ تا ۳۵
	دهم و یازدهم	۲	۲	۲						

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	پروش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی	زیست‌شناسی	
۲ آغاز نیم‌سال اول	۱۸ مهر دهم و یازدهم	یودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۸ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۱۵ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۱۲ تا ۲۲	یودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۵۰ تا ۵۲	یودمان ۱ (جلد اول) تیر و کمان صفحه‌های ۲۴ تا ۱۱	یودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۹ تا ۲۲	یودمان ۱ ویژه دختران یودمان ۱ دات صفحه‌های ۱۳ تا ۲۲	یودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۱۳ تا ۲۲	از ابتدای فصل ۱ تا ابتدای پخته و ساختار آن صفحه‌های ۱۵ تا ۱	
	۲ آبان دهم و یازدهم	یودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۱۴ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۱ تا ۲۲	یودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۹۵ تا ۲۲	یودمان ۱ (جلد اول) تیر و کمان صفحه‌های ۴۲ تا ۱۱	یودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۱۷ تا ۲۲	یودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۲	یودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۶ تا ۲۲	کل فصل ۱ صفحه‌های ۱ تا ۲۰	
	۱۶ آبان دهم و یازدهم	یودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۰ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۳۶ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲۲	یودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۲۵ تا ۱۰۴	یودمان ۲ (جلد اول) تیراندازی صفحه‌های ۹۰ تا ۴۹	یودمان ۲ مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۲۷ تا ۲۰	یودمان ۲ زیمناسستیک صفحه‌های ۶۰ تا ۲۲	یودمان ۲ زیمناسستیک صفحه‌های ۴۶ تا ۲۲	یودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۵۵ تا ۳۰	از ابتدای فصل ۲ تا ابتدای آغاز بیان و اثرات آن‌ها در زندگی انسان صفحه‌های ۳۰ تا ۲۱
۳ پایان نیم‌سال اول	۳۰ آبان دهم و یازدهم	یودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۰ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۳۶ تا ۲۲	یودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲۲	یودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۵۳ تا ۱۰۴	یودمان ۲ (جلد اول) تیراندازی صفحه‌های ۱۳۴ تا ۴۹	یودمان ۲ مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۴۱ تا ۲۰	یودمان ۲ زیمناسستیک صفحه‌های ۸۸ تا ۲۲	یودمان ۲ زیمناسستیک صفحه‌های ۶۸ تا ۲۲	یودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۸۰ تا ۳۰	کل فصل ۲ صفحه‌های ۲۱ تا ۲۵
	۱۴ آذر دهم و یازدهم	یودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۴	یودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۴۸ تا ۴۰	یودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۴۵ تا ۳۲	یودمان ۳ فوتسال صفحه‌های ۱۷۹ تا ۱۵۶	یودمان ۳ (جلد اول) کاراته صفحه‌های ۱۶۲ تا ۱۳۹	یودمان ۳ مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۵۱ تا ۴۴	یودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۳۶ تا ۷۲	یودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۱۶ تا ۷۲	یودمان ۳ شطرنج صفحه‌های ۱۰۲ تا ۸۴	از ابتدای فصل ۳ تا ابتدای تطابردار آن صفحه‌های ۲۷ تا ۴۸
۴ جمع‌بندی یازدهم	۲۸ آذر دهم و یازدهم	یودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۱ تا ۲۴	یودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۶۱ تا ۲۰	یودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۵۹ تا ۳۲							
	۱۹ دی	یودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۵ تا ۲۴	یودمان ۲ روانشناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۲۰	یودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۵ تا ۳۲							

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

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

www.kanon.ir



برنامه راهبردی در یک نگاه  
شهر ریور ۱۳۹۹

دوازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

نیم سال دوم تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

پروژه	تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	دوازدهم			یازدهم		دهم			
		دانش فنی تخصصی	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها	توسعه مهارت های حرکتی یا توپ	توسعه مهارت های رزمی هدفی	دانش فنی پایه	پرورش مهارت های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت های چابکی ذهنی	زیست شناسی
۵ آغاز نیمسال دوم	۱۳ بهمن دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۳۸ تا ۴۵	پودمان ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی صفحه های ۷۲ تا ۹۰	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۸۰ تا ۹۱	پودمان ۳ فوتبال صفحه های ۲۰۲ تا ۲۲۰	پودمان ۳ (جدول اول) کاراته صفحه های ۱۲۹ تا ۱۸۹	پودمان ۳ میانی ساختار امکن و تجهیزات ورزشی صفحه های ۴۴ تا ۵۸	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه های ۹۲ تا ۱۷۳	پودمان ۳ شترنچ صفحه های ۸۴ تا ۱۲۹	کل فصل ۳ صفحه های ۲۷ تا ۵۵
	۱۷ بهمن دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۳۸ تا ۴۵	پودمان ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی صفحه های ۷۲ تا ۹۰	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۸۰ تا ۹۱	پودمان ۴ فوتبال صفحه های ۲۰۲ تا ۲۲۰	پودمان ۱ (جدول دوم) پیکنگال صفحه های ۲ تا ۱۹	پودمان ۴ میانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه های ۶۲ تا ۶۶	پودمان ۴ شنا صفحه های ۱۵۸ تا ۱۸۶	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه های ۱۲۲ تا ۱۶۷	از ابتدای فصل ۴ تا ابتدای تولد مثل و تکثیر گیاهان صفحه های ۵۷ تا ۶۶
	۱ اسفند دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۳۸ تا ۵۰	پودمان ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی صفحه های ۷۲ تا ۱۰۷	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۸۰ تا ۱۰۴	پودمان ۴ فوتبال صفحه های ۲۰۲ تا ۲۳۵	پودمان ۱ (جدول دوم) پیکنگال صفحه های ۲ تا ۳۶	پودمان ۴ میانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه های ۶۲ تا ۶۷	پودمان ۴ شنا صفحه های ۱۵۸ تا ۲۱۵	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه های ۱۲۲ تا ۲۱۰	کل فصل ۴ صفحه های ۵۷ تا ۷۵
	۱۵ اسفند دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۳۸ تا ۵۷	پودمان ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی صفحه های ۷۲ تا ۱۱۸	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۸۰ تا ۱۲۷	پودمان ۵ بسکتبال صفحه های ۲۳۸ تا ۲۹۰	پودمان ۲ (جدول دوم) تکواندو صفحه های ۲۰ تا ۶۳	پودمان ۵ میانی ارتباطات و رسانه های ورزشی صفحه های ۷۰ تا ۷۶	پودمان ۵ ورزش هوازی صفحه های ۲۴۰ تا ۲۵۰	پودمان ۵ بدنرستون صفحه های ۲۱۴ تا ۲۴۰	از ابتدای فصل ۵ تا ابتدای آلودگی های محیط زیست و منشأ آن ها صفحه های ۷۷ تا ۸۶
	۷ فروردین دهم و یازدهم	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۳۸ تا ۵۷	پودمان ۳ برنامه ریزی تغذیه ورزشی صفحه های ۷۲ تا ۱۱۸	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۸۰ تا ۱۲۷	پودمان ۵ بسکتبال صفحه های ۲۳۸ تا ۲۹۰	پودمان ۲ (جدول دوم) تکواندو صفحه های ۲۰ تا ۶۳	پودمان ۵ میانی ارتباطات و رسانه های ورزشی صفحه های ۷۰ تا ۷۶	پودمان ۵ ورزش هوازی صفحه های ۲۴۰ تا ۲۵۰	پودمان ۵ بدنرستون صفحه های ۲۱۴ تا ۲۴۰	کل کتاب
۶ دوران طلایی	۱۰ فروردین دهم و یازدهم	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی صفحه های ۲ تا ۵۷	پودمان های ۱ و ۲ برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی روان شناسی ورزشی جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۲ تا ۱۳۷	پودمان های ۱ و ۲ برنامه ریزی تمرین پیشگیری از آسیب های ورزشی روان شناسی ورزشی جدول مسابقات ورزشی صفحه های ۲ تا ۱۳۷	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۱۳ اردیبهشت دهم و یازدهم	پودمان ۴ کاربرد آزمون های ورزشی صفحه های ۶۰ تا ۸۰	پودمان ۴ برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه های ۱۲۰ تا ۱۵۹	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
۷ پایان نیمسال دوم	۱۷ اردیبهشت دهم و یازدهم	پودمان های ۴ و ۵ کاربرد آزمون های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی صفحه های ۶۰ تا ۱۰۳	پودمان های ۴ و ۵ برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه های ۱۳۰ تا ۱۷۵	پودمان های ۴ و ۵ پیکرسنجی بدن سازی مدرن صفحه های ۱۳۰ تا ۱۸۶	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۲۴ اردیبهشت دهم و یازدهم	پودمان ۵ تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی صفحه های ۹۴ تا ۱۱۳	پودمان ۵ برنامه ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه های ۱۶۸ تا ۱۸۱	پودمان ۵ بدن سازی مدرن صفحه های ۱۷۸ تا ۲۰۵	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
۸ آزمون های جمع بندی	۲۱ فرورد	مطابق کنکور سراسری								
	۲۸ فرورد									
	۴ تیر									

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

دانش آموزانی که معدل بالای ۱۷ دارند اما به دلیل مشکل مالی، توانایی ثبت نام در کانون را ندارند، می توانند بورسیه ی بنیاد قلم چی شوند. اگر می شناسید، معرفی کنید

www.kanoon.ir