



برنامه راهبردی در یک نگاه
شهر ریور ۱۳۹۹

یازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

پروژه ۱ آزمون تعیین سطح		۴ مهر ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	دانش فنی پایه (۱۰ سوال)	توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی (۱۰ سوال)	پرویش مهارت‌های جسمانی، حرکتی پسران (۵ سوال) / دختران (۵ سوال)
----------------------------	--	--------------------	----------------------------	---	---

نام پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی از هر ۱۰ سؤال سهم هر محبت چقدر است؟ (روی نمودارها مشخص شده است)	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی
پروژه ۲ آغاز نیم‌سال اول	۱۸ مهر	پودمان ① ۱۰	والیبال پودمان ۱ تا انتهای تمرینات انواع پاس پنجه والیبال صفحه‌های ۲ تا ۳۳	تیر و کمان پودمان ۱ تا انتهای روکش سیل صفحه‌های ۲ تا ۱۱
	۲ آبان	پودمان ① ۳ ۷	والیبال پودمان ۱ تا انتهای تمرینات سرویس تنیسی (آبشاری) صفحه‌های ۲ تا ۵۹	تیر و کمان پودمان ۱ تا انتهای سرد کردن صفحه‌های ۲ تا ۱۸
	۱۶ آبان	پودمان ① ۲ ۲ ۶	والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۱	تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۳
پروژه ۳ پایان نیم‌سال اول	۳۰ آبان	پودمان ① ۳ ۳ ۴ پودمان ② ۱۰	از بین دو برنامه زیر، فقط یکی را انتخاب کنید: پودمان ① والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۱ پودمان ② هندبال پودمان ۲ تا انتهای پاس صفحه‌های ۴ تا ۱۱۸	از بین دو برنامه زیر، فقط یکی را انتخاب کنید: پودمان ① تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۳ پودمان ② تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای رشته‌های تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۵۶
	۱۴ آذر	پودمان ② ۳ ۷	پودمان ② هندبال پودمان ۲ تا انتهای شوت (۱۳۳) صفحه‌های ۴ تا ۱۳۸	پودمان ② تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری صفحه‌های ۳۶ تا ۷۵
	۲۸ آذر	پودمان ② ۲ ۲ ۶	پودمان ② هندبال صفحه‌های ۴ تا ۱۵۳	پودمان ② تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۶
	۱۹ دی	پودمان ② ۳ ۳ ۴	پودمان ② هندبال صفحه‌های ۴ تا ۱۵۳	پودمان ② تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۶
پروژه ۴ آزمون‌های ویژه	۳ بهمن	پودمان ① ۳ ۳ ۴ پودمان ② ۳ ۳ ۴	پودمان ① والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۱ پودمان ② هندبال صفحه‌های ۲ تا ۱۵۳	پودمان ① تیر و کمان پودمان ① تیراندازی صفحه‌های ۲ تا ۱۱۶

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

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

www.kanon.ir



برنامه راهبردی در یک نگاه
شهر ریور ۱۳۹۹

یازدهم هنرستان (تربیت بدنی)

نیم سال دوم تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

نام پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی از هر ۱۰ سؤال سهم هر مبحث چقدر است؟ (روی نمودارها مشخص شده است)	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی	
پروژه ۵ آغاز نیم‌سال دوم	۱۷ بهمن	پودمان ۳ (۳) ۷ ۳	فوتسال پودمان ۳ تا انتهای سیستم ۴-۰ صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۸۴	کاراته پودمان ۳ تا انتهای اوی سوکی صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۴۱	
	۱ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۲ ۲ ۶	فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۶۵	
	۱۵ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۳ ۳ ۴ پودمان ۴ (۴) ۱۰	فوتبال پودمان ۴ تا انتهای دربیلینگ صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۱۱	پودمان ۴ (۴) پینت‌بال پودمان ۴ تا انتهای لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای صفحه‌های ۱۶۷ تا ۱۷۸	پودمان ۳ (۳) کاراته صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۶۵
			فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۶۵	
پروژه ۶ مروار آموخته‌ها	۷ فروردین	پودمان ۳ (۳) ۳ ۳ ۴	فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۶۵	
	۲۰ فروردین	پودمان ۴ (۴) ۷ ۳	فوتبال پودمان ۴ تا انتهای ضربه سر صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۲۲	پینت‌بال پودمان ۴ تا انتهای تکنیک بانکر کردن صفحه‌های ۱۶۷ تا ۱۹۰	
	۳ اردیبهشت	پودمان ۴ (۴) ۲ ۲ ۶ پودمان ۵ (۵) ۱۰	بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای دریبل سرعتی صفحه‌های ۲۳۸ تا ۲۶۸	پودمان ۴ (۴) تکواندو پودمان ۵ تا انتهای ویژگی‌های ورزش تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۱۷	پودمان ۴ (۴) پینت‌بال صفحه‌های ۱۶۷ تا ۲۰۳
			پودمان ۵ (۵) تکواندو پودمان ۵ تا انتهای انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز صفحه‌های ۲۱۸ تا ۲۴۱	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۶۰	
پایان نیم‌سال دوم پروژه ۷	۱۷ اردیبهشت	پودمان ۵ (۵) ۷ ۳	بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای چرخش مهاجم با توپ صفحه‌های ۲۳۸ تا ۳۰۵	تکواندو صفحه‌های ۲۱۸ تا ۲۴۱	
	۲۴ اردیبهشت	پودمان ۵ (۵) ۲ ۲ ۶	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۸ تا ۳۳۷	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۶۰	