



کانون  
فرهنگی  
آموزش  
قلم چی

تابستان ۱۴۰۱

# ۱۱ هنرستان تربیت بدنی

برنامه راهبردی در یک نگاه

پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی	دانش فنی پایه	۸ مهر	پروژه ۱
پسران (۵ سوال)	(۱۰ سوال)	(۱۰ سوال)	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	آزمون تعیین سطح

نام پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی از هر ۱۰ سوال سهم هر میثت چقدر است؟ (روی نمودارها مشخص شده است)	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۵ سوال)	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۵ سوال)
پروژه ۲ آغاز نیم‌سال اول	۲۲ مهر	پودمان ۱ (۱) 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
	۶ آبان	پودمان ۱ (۱) ۳ ۷	والیبال پودمان ۱ تا انتهای تمرینات سرویس تیبسی (آبشاری) صفحه‌های ۲ تا ۵۶	تیر و کمان پودمان ۱ تا انتهای سرد کردن صفحه‌های ۲ تا ۱۸
	۲۰ آبان	پودمان ۱ (۱) ۲ ۲ ۶	والیبال صفحه‌های ۲ تا ۹۹	تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۱
پروژه ۳ پایان نیم‌سال اول	۴ آذر	پودمان ۱ (۱) ۳ ۳ ۲ پودمان ۲ (۲) ۲	والیبال هندبال پودمان ۲ تا انتهای نحوه اجرای تکنیک پاس صفحه‌های ۲ تا ۱۱۸	تیر و کمان تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای رشته‌های تیراندازی صفحه‌های ۲ تا ۵۶
	۱۸ آذر	پودمان ۲ (۲) ۳ ۷	هندبال پودمان ۲ تا انتهای شوت از گوشه صفحه‌های ۱۰۴ تا ۱۳۱	تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری صفحه‌های ۳۶ تا ۷۵
	۲ دی	پودمان ۲ (۲) ۲ ۲ ۶	هندبال صفحه‌های ۱۰۴ تا ۱۵۳	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵
پروژه ۴ آزمون‌های ویژه	۲۳ دی	پودمان ۲ (۲) ۳ ۳ ۴	هندبال صفحه‌های ۱۰۴ تا ۱۵۳	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵
	۷ بهمن	پودمان ۱ (۱) ۲ ۲ ۱ پودمان ۲ (۲) ۲ ۲ ۱	والیبال هندبال صفحه‌های ۲ تا ۱۵۳	تیر و کمان تیراندازی صفحه‌های ۲ تا ۱۱۵

۰۲۱-۸۴۵۱

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

۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoon.ir



کانون  
فرهنگی  
آموزش  
قلم چی

تابستان ۱۴۰۱

# ۱۱ هنرستان تربیت بدنی

برنامه راهبردی در یک نگاه

نام پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی از هر ۱۰ سوال سهم هر مبحث چقدر است؟ (روی نمودارها مشخص شده است)	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۵ سوال)	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۵ سوال)
پروژه ۵ آغاز نیمسال دوم	۲۱ 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 ۱۱۸ تا ۱۴۱
	۵ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۲ ۲ ۶	فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۱۹ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۳ ۳ ۲ پودمان ۴ (۴) ۲	فوتسال فوتبال پودمان ۴ تا انتهای دربیلینگ صفحه‌های ۱۵۶ تا ۲۱۱	کاراته پینت بال پودمان ۴ تا انتهای لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۷۸
پروژه ۶ مرور آموخته‌ها	۷ فروردین	پودمان ۳ (۳) ۴ ۳ ۳	فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۲۰۰	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۱۸ فروردین	پودمان ۴ (۴) ۷ ۳	فوتبال پودمان ۴ تا انتهای ضربه سر صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۲۲	پینت بال پودمان ۴ تا انتهای تکنیک بانکر کردن صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰
پروژه ۷ پایان نیمسال دوم	۱ اردیبهشت	پودمان ۴ (۴) ۴ ۲ ۲ پودمان ۵ (۵) ۲	فوتبال بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای دریبل سرعتی صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۶۸	پینت بال تکواندو پودمان ۵ تا انتهای ویژگی‌های ورزش تکواندو صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۱۷
	۱۵ اردیبهشت	پودمان ۵ (۵) ۷ ۳	بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای چرخش مهاجم با توپ صفحه‌های ۲۳۸ تا ۳۰۵	تکواندو پودمان ۵ تا انتهای انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۴۱
	۲۹ اردیبهشت	پودمان ۵ (۵) ۶ ۲ ۲	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۸ تا ۳۳۷	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۵۹

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

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

www.kanoon.ir