



# تابستان ۱۴۰۱

## ۱۲ هنرستان تربیت بدنی

### برنامه راهبردی در یک نگاه

پروژه ۱	دانش فنی پایه	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی
۸ مهر (آزمون تعیین سطح) دهم و یازدهم	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب

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	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی
۲ آغاز نیم‌سال اول	۲۲ مهر دوازدهم (پودمان ۱) ۱۰ دهم ۱۰	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۹ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۱۵ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۱۲ تا ۲	_____	پودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۱۷ تا ۲	ویژه پسران پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲	ویژه دختران پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲	پودمان ۱ دات صفحه‌های ۲۶ تا ۲
	۶ آبان دوازدهم (پودمان ۱) ۷ یازدهم ۱۰	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۱۴ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲۶ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۱ تا ۲	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۳۱ تا ۲	_____	_____	_____	_____
	۲۰ آبان دوازدهم (پودمان ۱) ۶ دهم ۱۰	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲۱ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۳۶ تا ۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲۷ تا ۲	_____	پودمان ۲ مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۲۷ تا ۲۰	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۶۰ تا ۳۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۴۶ تا ۳۲	پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۵۵ تا ۳۰
۳ پایان نیم‌سال اول	۴ آذر دوازدهم (پودمان ۲) ۱۰ یازدهم ۱۰	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۸ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۴۵ تا ۳۳	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳۷	_____	_____	_____	_____
	۱۸ آذر دوازدهم (پودمان ۲) ۷ دهم ۵ ۵	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۱ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۱ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۵۹ تا ۳۲	_____	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۲۷ تا ۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۶۰ تا ۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۴۶ تا ۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۵۵ تا ۲
	۲ دی دوازدهم (پودمان ۲) ۴ یازدهم ۵ ۵	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۹ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۱۱۵ تا ۳	_____	_____	_____	_____
۴ آزمون‌های ویژه	۲۳ دی دوازدهم (پودمان ۲) ۴ دهم ۳ ۳	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۳۹ تا ۲۴	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲	_____	_____	_____	_____	_____
	۷ بهمن دوازدهم (پودمان ۱) ۴ دوازدهم (پودمان ۲) ۴ دهم ۱۰	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۳۹ تا ۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۶۷ تا ۲	پودمان ۲ و ۱ صفحه‌های ۷۹ تا ۲	_____	پودمان ۳ مبانی ساختار امکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۶۹ تا ۵۳	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۷۵ تا ۹۱	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱۵۵ تا ۷۱	پودمان ۳ شطرنج صفحه‌های ۱۳۰ تا ۸۳

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 قلم‌چی شوند. اگر می‌شناسید، معرفی کنید

www.kanoon.ir





# تابستان ۱۴۰۱

## ۱۲ هنرستان تربیت بدنی

### برنامه راهبردی در یک نگاه

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	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی
۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۱ بهمن دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم	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 ۱۵۵ تا ۲۰۰	پودمان ۳ کارانه صفحه‌های ۱۱۷ تا ۱۶۵	_____	_____	_____
	۵ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) دهم	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 ۷۱ تا ۷۸	پودمان ۴ شنا صفحه‌های ۱۵۷ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۱ تا ۲۱۲
	۱۹ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم	پودمان‌های ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی صفحه‌های ۴۲ تا ۶۱	پودمان‌های ۳ برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۱۶	پودمان‌های ۴ جدول مسابقات ورزشی صفحه‌های ۸۴ تا ۱۲۹	پودمان ۴ فوتبال صفحه‌های ۲۰۱ تا ۲۳۶	پودمان ۴ پینت بال صفحه‌های ۱۶۷ تا ۲۰۲	_____	_____	_____
۶ دوران طلایی	۷ فروردین دهم و یازدهم	_____	_____	_____	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲ تا ۲۳۶	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲ تا ۲۰۲	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲ تا ۲۲۷	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲ تا ۲۱۲
	۱۸ فروردین دوازدهم (پودمان ۳ و ۲، ۱) دهم	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۲ تا ۶۱	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۲ تا ۱۱۶	پودمان ۳ و ۲، ۱ صفحه‌های ۲ تا ۱۲۹	_____	_____	پودمان ۵ مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۹۴	پودمان ۵ ورزش هوازی صفحه‌های ۲۲۹ تا ۲۵۹	پودمان ۵ گشتی صفحه‌های ۲۱۹ تا ۲۲۲
۷ پایان نیم‌سال دوم	۱ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) یازدهم	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۸۵	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۵۱	پودمان ۴ پیکرسنجی صفحه‌های ۱۲۴ تا ۱۶۳	پودمان ۵ تکواندو صفحه‌های ۲۰۵ تا ۲۶۱	_____	_____	_____	_____
	۱۵ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) دوازدهم (پودمان ۵) دهم	پودمان ۴ و ۵ کاربرد آزمون‌های ورزشی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۶۴ تا ۱۰۷	پودمان ۴ و ۵ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۲۰ تا ۱۷۵	پودمان ۴ و ۵ پیکرسنجی بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۳۴ تا ۱۹۰	_____	_____	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب
	۲۹ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) یازدهم	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	_____	_____	_____	_____
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۲۶ خرداد دوازدهم (پودمان ۳، ۲، ۱ و ۴، ۵) کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	_____	_____	_____	_____	_____
	۱۶ تیر ۶ مرداد (آزمون هدیه)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	۲۷ مرداد	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

مطابق کنکور سراسری

۰۲۱-۸۴۵۱

۰۲۱-۶۴۶۳

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

www.kanoon.ir