



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 مهارت های حرکتی با توپ		توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	
		دهم و یازدهم		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب		کل کتاب	
پروژه	تاریخ آزمون	نمودار پیشروی مباحث آزمون		دوازدهم		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	۱۸ مهر	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۹	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۱۵	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۱۲			پودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت‌بدنی صفحه‌های ۲ تا ۲۷	ویژه دختران پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۱ تا ۳۰	پودمان ۱ دارت صفحه‌های ۱ تا ۲۸				
	۲ آبان	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۱۴	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۲۶	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۱	پودمان ۱ والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۰								
	۱۶ آبان	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۲۱	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۳۶	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۷			پودمان ۲ مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی صفحه‌های ۳۰ تا ۶۰	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۳۱ تا ۹۰	پودمان ۲ اسکت صفحه‌های ۲۹ تا ۸۲				
۳ پایان نیم‌سال اول	۳۰ آبان	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۲۸	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۴۸	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۴۵	پودمان ۲ هندبال صفحه‌های ۱۰۱ تا ۱۵۲								
	۱۴ آذر	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۱	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۱	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۵۹			پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۶۰	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۷۰	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۸۲				
	۲۸ آذر	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۷	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۷۹	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۱۵۲								
۴ آزمون‌های ویژه	۲۶ دی	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۰ تا ۶۷	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۷۹									
	۱۰ بهمن	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۳۹	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۶۷	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۷۹			پودمان ۳ مبانی ساختاراماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۶۲ تا ۸۰	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۵۵	پودمان ۳ شطرنج صفحه‌های ۸۳ تا ۱۳۰				



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	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 ۷ 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 شنا صفحه‌های ۱۵۷ تا ۲۱۷	پودمان ۴ تنیس روی میز صفحه‌های ۱۳۱ تا ۲۱۲	
	۲۲ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) ۳ ۳ ۴ یازدهم	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 نرروز	۷ فروردین دهم و یازدهم ۳ ۲ ۳ ۲ ۳				پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۳۴ تا ۲۰۳	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۰۳ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۸۹ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۷ تا ۴	پودمان ۴ تا ۱ صفحه‌های ۲۱۲ تا ۴
	۱۴ فروردین دوازدهم (پودمان ۳ و ۲ و ۱) ۳ ۳ ۴ دهم	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۶۱ تا ۱۱۶	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۱۱۶ تا ۱۲۹	پودمان ۳ و ۲ و ۱ صفحه‌های ۱۲۹ تا ۳			مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۰۸	پودمان ۵ کشتی صفحه‌های ۲۱۹ تا ۳۲۲	پودمان ۵ بدمینتون صفحه‌های ۲۱۳ تا ۲۶۸
	۲۸ فروردین دوازدهم (پودمان ۴) ۵ ۵ یازدهم	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			
۷ پایان نیم‌سال دوم	۱۱ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) ۲ ۲ ۴ دوازدهم (پودمان ۵) ۲ 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
	۲۵ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) ۳ ۳ ۴ یازدهم	پودمان‌۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی صفحه‌های ۹۸ تا ۱۱۷	پودمان‌۵ برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰	پودمان‌۵ بدن‌سازی مدرن صفحه‌های ۱۸۲ تا ۲۱۱	کل کتاب	کل کتاب	_____		
	۲۲ خرداد دوازدهم (پودمان ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵) ۳ ۳ ۴	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب					
۸ آزمون‌های جمع‌بندی	۱۹ تیر								
	۲ مرداد (آزمون هدیه)								
	۱۶ مرداد								
مطابق کنکور سراسری									