



۱۴۰۲-۱۴۰۳  
نسخه شهریور ۱۴۰۲

# برنامه راهبردی یازدهم هنرستان تربیت بدنی (نیم سال اول)

## برنامه راهبردی در یک نگاه

پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی	توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی	دانش فنی پایه	۷ مهر	پروژه ۱
پسران (۵ سوال)	دختران (۵ سوال)	(۱۰ سوال)	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	آزمون تعیین سطح

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 (۱۵ سوال)	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۵ سوال)
پروژه ۲ آغاز نیم‌سال اول	۲۱ 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
	۵ آبان	پودمان ۱ (۱) ۳ ۷	والیبال پودمان ۱ تا انتهای تمرینات سرویس تنیسی (آبشاری) صفحه‌های ۲ تا ۵۶	تیر و کمان پودمان ۱ تا انتهای سرد کردن صفحه‌های ۲ تا ۱۸
	۱۹ آبان	پودمان ۱ (۱) ۲ ۲ ۶	والیبال صفحه‌های ۲ تا ۹۹	تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۱
پروژه ۳ پایان نیم‌سال اول	۳ 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
	۱۷ 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
پروژه ۴ آزمون‌های ویژه	۱ دی	پودمان ۲ (۲) ۲ ۲ ۶	هندبال صفحه‌های ۱۰۴ تا ۱۵۳	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵
	۲۲ دی	پودمان ۲ (۲) ۳ ۳ ۴	هندبال صفحه‌های ۱۰۴ تا ۱۵۳	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵
	۶ 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

۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoonbook.ir

www.kanoon.ir

خبر خوب برای داوطلبان بورس سیاهی کانون: در تابستان امسال شرط معدل را برای داوطلبان بورس سیاهی برداشته ایم. اگر می‌شناسید معرفی کنید.

شرایط بورس سیاهی: دانش آموزان تحت پوشش کمیته امداد و سازمان بهزیستی و دانش آموزانی که کار می‌کنند و در س می‌خوانند و سایر دانش آموزانی که به علت مشکل مالی نمی‌توانند در آزمون‌های کانون ثبت نام کنند.

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 (۱۵ سؤال)	توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۵ سؤال)
پروژه ۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۰ 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
	۴ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۲ ۲ ۶	فوتسال صفحه‌های ۱۵۶ تا ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۱۸ اسفند	پودمان ۳ (۳) ۳ ۳ ۲ پودمان ۴ (۴) ۲	فوتسال فوتبال پودمان ۴ تا انتهای دربیلینگ صفحه‌های ۱۵۶ تا ۲۱۱	کاراته پینت‌بال 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 ۱۹۸	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۱۷ فروردین	پودمان ۴ (۴) ۷ ۳	فوتبال پودمان ۴ تا انتهای انواع پرش ضربه سر مستقیم صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۲۲	پینت‌بال پودمان ۴ تا انتهای تکنیک بانکر کردن صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰
پروژه ۷ پایان نیم‌سال دوم	۳۱ فروردین	پودمان ۴ (۴) ۲ ۲ ۴ پودمان ۵ (۵) ۲	فوتبال بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای دریبل سرعتی صفحه‌های ۲۰۲ تا ۲۶۸	پینت‌بال تکواندو پودمان ۵ تا انتهای ویژگی‌های ورزش تکواندو صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۱۷
	۱۴ 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
	۲۸ اردیبهشت	پودمان ۵ (۵) ۲ ۲ ۶	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۸ تا ۳۳۷	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۵۹