



تابستان
۱۴۰۴

برنامه راهبردی در یک نگاه

تربیت بدنی دوازدهم هنرستان دانش‌آموزانی که از مهر به بعد، دوازدهم هنرستان خواهند بود.

بخش اجباری: نگاه به گذشته (از هر دو پایهٔ دهم و یازدهم)	بخش اجباری: نگاه به گذشته (از هر دو پایهٔ دهم و یازدهم)						نمودار پیشروی مباحث آزمون از هر ۱۰ سؤال، سهم هر مبحث چقدر است؟ (روی نمودار مشخص شده است)	تاریخ آزمون
	یازدهم (اجباری)			دهم (اجباری)				
	توسعهٔ مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۰ سوال)	توسعهٔ مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۰ سوال)	توسعهٔ مهارت‌های چابکی – ذهنی (۱۰ سوال)	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۰ سوال)		دانش فنی پایه (۱۰ سوال)		
ویژهٔ پسران				ویژهٔ دختران				
بخش انتخابی: نگاه به آینده (از پایهٔ دوازدهم)	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۰	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۳۸	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۷	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۲۰	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۵۸	کتاب صفحه‌های ۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۲۲۲۲۲	۲۰ تیر سکوی مقایسه‌ای اول تعیین سطح تابستان
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی صفحه‌های ۲ تا ۸	تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۳	والیبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۰	دارت صفحه‌های ۲ تا ۲۸	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲ تا ۲۹	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲ تا ۲۹	مبانی بنیادی تربیت‌بدنی صفحه‌های ۲ تا ۲۷	دهم و یازدهم ۱۰۱۱۱۱ دوازدهم ۱۰۱۱۱۱	۳ مرداد
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی، طبقه‌بندی‌های سنی رشد، مراحل رشد حرکتی، حرکت‌های بنیادی و کاربرد آن‌ها در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۱۵	تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۶	هندبال صفحه‌های ۱۰۲ تا ۱۵۲	اسکیت صفحه‌های ۳۰ تا ۸۲	ژیمناستیک صفحه‌های ۳۲ تا ۶۹	شایستگی های ژیمناستیک صفحه‌های ۳۲ تا ۸۹	مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی صفحه‌های ۳۰ تا ۵۸	دهم و یازدهم ۱۰۱۱۱۱ دوازدهم ۶۴۴	۱۷ مرداد
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و یادگیری حرکتی، یادگیری مهارت ورزشی، مهارت حرکتی و یادگیری مهارت ورزشی صفحه‌های ۲ تا ۲۱	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۵	فوتسال صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۹۷	شطرنج صفحه‌های ۸۴ تا ۱۳۰	دو و میدانی صفحه‌های ۷۲ تا ۱۵۴	دو و میدانی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۷۴	مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۶۲ تا ۸۰	دهم و یازدهم ۱۰۱۱۱۱ دوازدهم ۳۳۴	۳۱ مرداد
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و ... ابعاد فرآیند تربیت و انواع طبقه‌بندی ورزش صفحه‌های ۲ تا ۲۹	پینت بال صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۰۳	فوتبال صفحه‌های ۲۰۰ تا ۲۳۴	تئیس روی میز صفحه‌های ۱۳۲ تا ۲۱۲	شنا صفحه‌های ۱۵۸ تا ۲۱۶	شنا صفحه‌های ۱۷۸ تا ۲۳۶	مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه‌های ۸۲ تا ۸۹	دهم و یازدهم ۱۰۱۱۱۱ دوازدهم ۲۲۳۳	۱۴ شهریور
تبیین مراحل رشد، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و ... نقش ورزش در تربیت، مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش چیست؟ صفحه‌های ۲ تا ۳۹	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۶۰	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۶ تا ۳۴۶	بدمینتون صفحه‌های ۲۱۴ تا ۲۶۷	گشتی صفحه‌های ۲۲۰ تا ۳۲۰	ورزش هوازی صفحه‌های ۲۴۰ تا ۲۵۸	مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۹۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۱۰۱۱۱۱ دوازدهم ۱۲۲۲۳	۲۸ شهریور
	توسعهٔ مهارت‌های رزمی، هدفی (۱۰ سوال) کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۰	توسعهٔ مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۰ سوال) کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۴۶	توسعهٔ مهارت‌های چابکی ذهنی (۱۰ سوال) کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۶۷	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۰ سوال) ویژهٔ پسران کتاب صفحه‌های ۲ تا ۳۲۰ ویژهٔ دختران کتاب صفحه‌های ۲ تا ۲۵۸	دانش فنی پایه (۱۰ سوال) کتاب صفحه‌های ۲ تا ۱۰۷	دهم و یازدهم ۲۲۲۲۲	۴ مهر سکوی مقایسه‌ای دوم تعیین سطح پاییز	