



پروژه ۱ آزمون تعیین سطح		۴ مهر ۲۲۲۲۲		دانش فنی پایه (۱۰ سوال)	توسعه مهارت‌های چابکی – ذهنی (۱۰ سوال)	پرورش مهارت‌های جسمانی ، حرکتی پسران (۵ سوال) دختران (۵ سوال)	
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	۱۸ مهر	پودمان ۱ ۱۰		والیبال پودمان ۱ تا انتهای تمرینات انواع پاس پنجه والیبال صفحه‌های ۲ تا ۳۳		تیر و کمان پودمان ۱ تا انتهای روکش سیبل صفحه‌های ۲ تا ۱۱	
	۲ آبان	پودمان ۱ ۳۷		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	
	۱۶ آبان	پودمان ۱ ۲۲۶		والیبال صفحه‌های ۲ تا ۹۹		تیر و کمان صفحه‌های ۲ تا ۳۲	
پروژه ۳ پایان نیم‌سال اول	۳۰ آبان	پودمان ۱ ۳۳۲ پودمان ۲ ۲		والیبال هندبال پودمان ۲ تا انتهای نحوه اجرای تکنیک پاس صفحه‌های ۲ تا ۱۱۶		تیر و کمان تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای رشته‌های تیراندازی صفحه‌های ۲ تا ۵۶	
	۱۴ آذر	پودمان ۲ ۳۷		هندبال پودمان ۲ تا انتهای شوت از گوشه صفحه‌های ۱۰۲ تا ۱۲۹		تیراندازی پودمان ۲ تا انتهای تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری صفحه‌های ۳۶ تا ۷۵	
	۲۸ آذر	پودمان ۲ ۲۲۶		هندبال صفحه‌های ۱۰۲ تا ۱۵۱		تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵	
پروژه ۴ آزمون‌های ویژه	۲۶ دی	پودمان ۲ ۳۳۴		هندبال صفحه‌های ۱۰۲ تا ۱۵۱		تیراندازی صفحه‌های ۳۶ تا ۱۱۵	
	۱۰ بهمن	پودمان ۱ ۲۲۱ پودمان ۲ ۲۲۱		والیبال هندبال صفحه‌های ۲ تا ۱۵۱		تیر و کمان تیراندازی صفحه‌های ۲ تا ۱۱۵	



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 ۵ آغاز نیم‌سال دوم	۲۴ بهمن	پودمان ۳ ☒ ۳ ☒ ۷ ☐	فوتسال پودمان ۳ تا انتهای سیستم ۴-۰ صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۸۲	کاراته پودمان ۳ تا انتهای اوی سوکی صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۴۱
	۸ اسفند	پودمان ۳ ☒ ۲ ☒ ۲ ☒ ۶ ☐	فوتسال صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۹۶	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۲۲ اسفند	پودمان ۳ ☒ ۳ ☒ ۲ ☒ ۳ ☐ پودمان ۴ ☒ ۲ ☐ ☐	فوتسال فوتبال پودمان ۴ تا انتهای دربی‌لینگ صفحه‌های ۱۵۴ تا ۲۰۹	کاراته پینت‌بال پودمان ۴ تا انتهای لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۷۸
پروژه ۶ دوران طلایی نوروز	۷ فروردین	پودمان ۳ ☒ ۳ ☒ ۳ ☒ ۴ ☐	فوتسال صفحه‌های ۱۵۴ تا ۱۹۶	کاراته صفحه‌های ۱۱۸ تا ۱۶۴
	۱۴ فروردین	پودمان ۴ ☒ ۳ ☒ ۷ ☐	فوتبال پودمان ۴ تا انتهای ضربه سر صفحه‌های ۲۰۰ تا ۲۲۰	پینت‌بال پودمان ۴ تا انتهای تکنیک بانکر کردن صفحه‌های ۱۶۸ تا ۱۹۰
پروژه ۷ پایان نیم‌سال دوم	۲۸ فروردین	پودمان ۴ ☒ ۲ ☒ ۲ ☒ ۴ ☐ پودمان ۵ ☒ ۲ ☐ ☐	فوتبال بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای دریبل سرعتی صفحه‌های ۲۰۰ تا ۲۶۷	پینت‌بال تکواندو پودمان ۵ تا انتهای ویژگی‌های ورزش تکواندو صفحه‌های ۱۶۸ تا ۲۱۷
	۱۱ اردیبهشت	پودمان ۵ ☒ ۳ ☒ ۷ ☐	بسکتبال پودمان ۵ تا انتهای چرخش مهاجم با توپ صفحه‌های ۲۳۶ تا ۳۰۴	تکواندو پودمان ۵ تا انتهای انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۴۱
	۲۵ اردیبهشت	پودمان ۵ ☒ ۲ ☒ ۲ ☒ ۶ ☐	بسکتبال صفحه‌های ۲۳۶ تا ۳۴۵	تکواندو صفحه‌های ۲۰۶ تا ۲۵۹