



پروگرام راهبردی دریک ٹنگ

نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴

نیم سال اول تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

تربیت بدنی دوازدهم هنرستان

توسعه مهارت‌های رزمی هدفی کل کتاب		توسعه مهارت‌های حرکتی با توب کل کتاب		توسعه مهارت‌های چاکری ذهنی کل کتاب		پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی کل کتاب		دانش فنی پایه کل کتاب		۴ مهر (آزمون تعیین سطح) دهم و یازدهم	
دهم		یازدهم		دوازدهم		پنجم		چهارم		سوم	
توسعه مهارت‌های چاکری ذهنی	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	دانش فنی پایه	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	توسعه مهارت‌های حرکتی با توب	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	دانش فنی تخصصی	تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	پنجم	چهارم	سوم
پودمان ۱ دارت صفحه‌های ۱ تا ۲۸	ویژه پسران ویژه دختران	پودمان ۱ بدن‌سازی عمومی صفحه‌های ۱ تا ۳۰	پودمان ۱ مبانی بنیادی تربیت‌بدنی صفحه‌های ۲ تا ۲۷	—	—	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۱۲	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۱۵	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۹	۱۸ مهر دوازدهم (پودمان ۱)	۱۰	۱۰
—	—	—	—	پودمان ۱ تیر و کمان صفحه‌های ۱ تا ۳۳	پودمان ۱ والبال صفحه‌های ۲ تا ۱۰۰	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۱	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۲۶	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۱۴	۲ آبان	۲	۳
پودمان ۲ اسکیت صفحه‌های ۱ تا ۸۲	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۱ تا ۲۰	پودمان ۲ ژیمناستیک صفحه‌های ۱ تا ۹۰	پودمان ۲ مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی صفحه‌های ۱ تا ۶۰	—	—	پودمان ۱ برنامه‌ریزی تمرین صفحه‌های ۲ تا ۲۷	پودمان ۱ برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی صفحه‌های ۲ تا ۳۶	پودمان ۱ کاربرد رشد حرکتی در ورزش صفحه‌های ۲ تا ۲۱	۱۶ آبان	۶	۲
—	—	—	—	پودمان ۲ تیراندازی صفحه‌های ۱ تا ۱۱۶	پودمان ۲ هنبال صفحه‌های ۱۰۱ تا ۱۵۲	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۳۲ تا ۴۵	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۴۸ تا ۶۱	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۲۸	۳۰ آبان	۱۰	۱۰
پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۸۲	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۷۰	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۹۰	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۶۰	—	—	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۵۹ تا ۶۲	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۱ تا ۶۱	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۱	۱۴ آذر	۲	۳
—	—	—	—	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۱۱۶	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۱ تا ۱۵۲	پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹	۲۸ آذر	۳	۳
—						پودمان ۲ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی صفحه‌های ۷۹ تا ۳۲	پودمان ۲ روان‌شناسی ورزشی صفحه‌های ۶۷ تا ۴۰	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹	۲۶ دی	۴	۳
پودمان ۳ شرطنج صفحه‌های ۱ تا ۱۳۰	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱ تا ۱۵۵	پودمان ۳ دو و میدانی صفحه‌های ۱ تا ۱۷۵	پودمان ۳ مبانی ساختارآماكن و تجهیزان ورزشی صفحه‌های ۸۰ تا ۶۲	—	—	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۲ تا ۷۹	پودمان ۱ و ۲ صفحه‌های ۶۷ تا ۶۰	پودمان ۲ کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی صفحه‌های ۲۴ تا ۳۹	۱۰ بهمن	۴	۳



پر نامہ راہبردی دریک نگاہ

نیم سال دوم تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۶

تربیت بدنی دوازدهم هنرستان

دهم				یازدهم			دوازدهم			تاریخ آزمون نمودار پیشروی مباحث آزمون	
توسعه مهارت‌های چابکی ذهنی	پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی	دانش فنی پایه	توسعه مهارت‌های رزمی هدفی	توسعه مهارت‌های حرکتی با توب	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	دانش فنی تخصصی	پروژه			
—	—	—	—	پودمان ۳ کاراته ۱۶۵ تا ۱۶۵ صفحه‌های ۱۱۹	پودمان ۳ فوتال ۱۹۷ تا ۱۹۷ صفحه‌های ۱۵۲	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی ۹۵ تا ۹۵ صفحه‌های ۸۷	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تقدیمه ورزشی ۹۰ تا ۹۰ صفحه‌های ۷۲	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی ۴۹ تا ۴۹ صفحه‌های ۴۲	۲۴ بهمن دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم		
پودمان ۴ تنیس روی میز ۲۱۲ تا ۲۱۲ صفحه‌های ۱۱۳	پودمان ۴ پدمان شنا ۲۱۲ تا ۲۱۲ صفحه‌های ۱۰۷	پودمان ۴ پدمان شنا ۲۳۷ تا ۲۳۷ صفحه‌های ۱۷۷	پودمان ۴ مبانی اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی ۸۹ تا ۸۹ صفحه‌های ۸۲	—	—	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی ۱۰۸ تا ۱۰۸ صفحه‌های ۸۴	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تقدیمه ورزشی ۱۰۷ تا ۱۰۷ صفحه‌های ۷۲	پودمان ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی ۵۲ تا ۵۲ صفحه‌های ۴۲	۸ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم		
—	—	—	—	پودمان ۴ پیست بال ۲۰۳ تا ۲۰۳ صفحه‌های ۱۶۷	پودمان ۴ فوتال ۲۲۴ تا ۲۲۴ صفحه‌های ۱۹۹	پودمان ۳ جدول مسابقات ورزشی ۱۲۹ تا ۱۲۹ صفحه‌های ۸۴	پودمان ۳ برنامه‌ریزی تقدیمه ورزشی ۱۱۶ تا ۱۱۶ صفحه‌های ۷۲	پودمان‌های ۳ توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی ۶۱ تا ۶۱ صفحه‌های ۴۲	۲۲ اسفند دوازدهم (پودمان ۳) یازدهم		
پودمان ۱ تا ۲۱۲ صفحه‌های ۱۱	پودمان ۱ تا ۲۱۷ صفحه‌های ۱	پودمان ۱ تا ۲۳۷ صفحه‌های ۱	پودمان ۱ تا ۸۹ صفحه‌های ۱	پودمان ۱ تا ۲۰۳ صفحه‌های ۱	پودمان ۱ تا ۲۳۴ صفحه‌های ۱	—	—	—	۷ فروردین دهم و یازدهم		
پودمان ۵ بدمنیتن ۲۶۸ تا ۲۶۸ صفحه‌های ۲۱۳	پودمان ۵ کشتی ۳۲۲ تا ۳۲۲ صفحه‌های ۲۱۹	پودمان ۵ ورزش هوایی ۲۵۹ تا ۲۵۹ صفحه‌های ۲۳۹	پودمان ۵ مبانی ارتباطات و سانه‌های ورزشی ۱۰۸ تا ۱۰۸ صفحه‌های ۹۲	—	—	پودمان ۳ و ۲۰۱ ۱۲۹ تا ۱۲۹ صفحه‌های ۲۰۱	پودمان ۳ و ۲۰۱ ۱۱۶ تا ۱۱۶ صفحه‌های ۲۰۱	پودمان ۳ و ۲۰۱ ۶۱ تا ۶۱ صفحه‌های ۲۰۱	۱۴ فروردین دوازدهم (پودمان ۱ و ۲ و ۳) یازدهم		
—	—	—	—	پودمان ۵ تکواندو ۲۶۱ تا ۲۶۱ صفحه‌های ۲۰۵	پودمان ۵ بسکتبال ۳۴۹ تا ۳۴۹ صفحه‌های ۲۲۵	پودمان ۴ پیکرسنچی ۱۶۳ تا ۱۶۳ صفحه‌های ۱۳۴	پودمان ۴ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت ۱۵۱ تا ۱۵۱ صفحه‌های ۱۲۰	پودمان ۴ کاربرد آزمون‌های ورزشی ۹۳ تا ۹۳ صفحه‌های ۶۴	۲۸ فروردین دوازدهم (پودمان ۴) یازدهم		
کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	—	—	پودمان ۴ و ۵ پیکرسنچی بدن‌سازی مدرن ۱۹۰ تا ۱۹۰ صفحه‌های ۱۳۴	پودمان ۴ و ۵ برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت ۱۷۵ تا ۱۷۵ صفحه‌های ۱۲۰	پودمان ۴ و ۵ کاربرد آزمون‌های ورزشی ۱۰۷ تا ۱۰۷ صفحه‌های ۶۴	۱۱ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۴) دوازدهم (پودمان ۵) یازدهم		
—	—	—	—	کل کتاب	کل کتاب	پودمان ۵ بدن‌سازی مدرن ۲۱۱ تا ۲۱۱ صفحه‌های ۱۸۲	پودمان ۵ برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و رویاز ۱۹۰ تا ۱۹۰ صفحه‌های ۱۶۸	پودمان ۵ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی ۱۱۷ تا ۱۱۷ صفحه‌های ۹۸	۲۵ اردیبهشت دوازدهم (پودمان ۵) یازدهم		
—	—	—	—	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	کل کتاب	۲۲ خرداد دوازدهم (پودمان ۱، ۲، ۳، ۴، ۵) یازدهم		
									۱۹ تیر ۲ مرداد (آزمون هدیه) ۱۶ مرداد		
									آزمون‌های جمع‌بندی		

مطابق کنکور سراسری

مطابق کنکور سراسری

خبر خوب برای داوطلبان بورسیه کانون: درآزمون های امسال سرت معدل را برای داوطلبان بورسیه برداشته ایم. **آلرمنی سنا** معرفی کنند.