



یازدهم هنرستان - تربیت بدنی

دانش آموزانی که از مهر به بعد، یازدهم هنرستان خواهند بود

برنامه راهبردی تابستان ۱۴۰۵



نمودار پیشروی
مباحث آزمون
از هر ۱۰ سؤال،
سهم هر مبحث
چقدر است؟
(روی نمودار
مشخص شده
است)

سکوی مقایسه‌ای اول
تعیین سطح تابستان

اجباری ۲ ۲ ۲ ۲ ۲
اختیاری ۱۰

۲۶ تیر

اجباری ۱۰
اختیاری ۱۰

۲ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۴ ۶

۱۶ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۳ ۳ ۴

۳۰ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۲ ۲ ۳ ۳

۱۳ شهریور

اجباری ۱۰
اختیاری ۱ ۲ ۲ ۲ ۳

۲۷ شهریور

سکوی مقایسه‌ای دوم
تعیین سطح پاییز

اجباری ۲ ۲ ۲ ۲ ۲
اختیاری ۲ ۲ ۲ ۲ ۲

۳ مهر

سکوی مقایسه‌ای دوم
تعیین سطح پاییز

اجباری ۲ ۲ ۲ ۲ ۲
اختیاری ۲ ۲ ۲ ۲ ۲

۱۰ مهر

دانش فنی پایه

دانش فنی پایه (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب	مبانی بنیادی تربیت بدنی صفحه‌های ۲۷ تا ۲۲	مبانی علوم پایه در تربیت بدنی صفحه‌های ۶۰ تا ۳۰	مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی صفحه‌های ۸۰ تا ۶۲	مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی صفحه‌های ۸۹ تا ۸۲	مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی صفحه‌های ۱۰۷ تا ۹۲	کل کتاب	کل کتاب
--	---------	--	---	--	--	---	---------	---------

توسعه مهارت‌های

چابکی ذهنی (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب	تنیس صفحه‌های ۵۲ تا ۲۲	طناب‌زنی صفحه‌های ۱۰۵ تا ۵۴	شطرنج صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۸	تنیس روی میز صفحه‌های ۲۲۷ تا ۱۵۴	بدمینتون صفحه‌های ۲۸۵ تا ۲۳۰	کل کتاب	کل کتاب
---	---------	---------------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---------	---------

پرورش مهارت‌های

جسمانی حرکتی (پاسخ‌گویی اجباری) دختران (۵ سؤال طراحی)	کل کتاب	آمادگی جسمانی صفحه‌های ۳۵ تا ۲۲	ژیمناستیک صفحه‌های ۹۸ تا ۳۸	دو و میدانی صفحه‌های ۱۷۶ تا ۱۰۰	شنا صفحه‌های ۲۳۱ تا ۱۷۸	ایروبیک صفحه‌های ۲۶۲ تا ۲۳۴	کل کتاب	کل کتاب
جسمانی حرکتی (پاسخ‌گویی اجباری) پسران (۵ سؤال طراحی)	کل کتاب	آمادگی جسمانی صفحه‌های ۳۵ تا ۲۲	ژیمناستیک صفحه‌های ۸۷ تا ۳۸	دو و میدانی صفحه‌های ۱۶۶ تا ۹۰	شنا صفحه‌های ۲۲۱ تا ۱۶۸	ایروبیک صفحه‌های ۳۶۶ تا ۲۲۴	کل کتاب	کل کتاب

توسعه مهارت‌های

رزمی هدفی (نگاه به آینده) (پاسخ‌گویی اختیاری) (۱۰ سؤال طراحی)	تیر و کمان (مقدمه و ... و لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می‌شود) صفحه‌های ۸ تا ۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و مشخصات سیبل) صفحه‌های ۱۲ تا ۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و حالت‌گیری) صفحه‌های ۲۰ تا ۲۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف) صفحه‌های ۲۹ تا ۲۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و قوانین و مقررات مرتبط با تیراندازی) صفحه‌های ۳۳ تا ۲۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و بازی و تمرین هدف‌گیری) صفحه‌های ۴۲ تا ۲۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و تمرکز) صفحه‌های ۴۲ تا ۲۲	تیر و کمان (مقدمه و ... و تجهیزات تیراندازی مربوط به سلاح‌های بادی) صفحه‌های ۴۲ تا ۲۲
--	--	---	--	--	---	--	--	--

توجه: با چه شرایطی می‌توانید بورسیه شوید؟ همه‌ی دانش‌آموزان دهک‌های ۱ و ۲ و ۳، بورسیه می‌شوند. البته در صورتی که بیش از دو آزمون غیبت کنند، بورسیه‌شان حذف می‌شود.

۰۲۱-۸۴۵۱ | ۰۲۱-۶۴۶۳

www.kanoon.ir | www.kanoonbook.ir