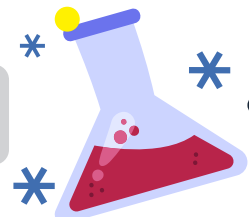




دوازدهم هنرستان - تربیت بدنی

دانش آموزانی که از مهر به بعد، دوازدهم 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 ۲۲۲۲۲۲
اختیاری ۱۰

۲۶ تیر

اجباری ۱۰
اختیاری ۱۰

۲ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۴۶

۱۶ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۳۳۴

۳۰ مرداد

اجباری ۱۰
اختیاری ۲۲۳۳

۱۳ شهریور

اجباری ۱۰
اختیاری ۱۲۲۲۳

۲۷ شهریور

سکوی مقایسه‌ای دوم
تعیین سطح پاییز

اجباری ۲۲۲۲۲۲
اختیاری ۲۲۲۲۲۲

۳ مهر

سکوی مقایسه‌ای دوم
تعیین سطح پاییز

اجباری ۲۲۲۲۲۲
اختیاری ۲۲۲۲۲۲

۱۰ مهر

دانش فنی پایه

پایه دهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۱۰۷ تا ۲۲	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 صفحه‌های ۱۰۷ تا ۲۲
--	-------------------------------	--	--	--	--	---	-------------------------------

پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی - ویژه دختران

پایه دهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۲۵۸ تا ۲۲	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۲	شایستگی‌های ژیمناستیک صفحه‌های ۸۹ تا ۳۲	دو و میدانی صفحه‌های ۱۷۴ تا ۹۲	شنا صفحه‌های ۲۳۶ تا ۱۷۸	ورزش هوازی صفحه‌های ۲۵۸ تا ۲۴۰	کل کتاب صفحه‌های ۲۵۸ تا ۲۲
--	-------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی - ویژه پسران

پایه دهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۳۲۰ تا ۲۲	بدن سازی عمومی صفحه‌های ۲۸ تا ۲۲	ژیمناستیک صفحه‌های ۶۹ تا ۳۲	دو و میدانی صفحه‌های ۱۵۴ تا ۷۲	شنا صفحه‌های ۲۱۶ تا ۱۵۸	کشتی صفحه‌های ۳۲۰ تا ۲۲۰	کل کتاب صفحه‌های ۳۲۰ تا ۲۲
--	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------

توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی

پایه دهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۲۶۷ تا ۲۲	دارت صفحه‌های ۲۹ تا ۲۲	اسکیت صفحه‌های ۸۲ تا ۳۰	شطرنج صفحه‌های ۱۳۰ تا ۸۴	تنیس روی میز صفحه‌های ۲۱۲ تا ۱۳۲	بدمینتون صفحه‌های ۲۶۷ تا ۲۱۴	کل کتاب صفحه‌های ۲۶۷ تا ۲۲
--	-------------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

پایه یازدهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۳۳۸ تا ۲۲	والیبال صفحه‌های ۱۰۰ تا ۲۲	هندبال صفحه‌های ۱۵۲ تا ۱۰۲	فوتسال صفحه‌های ۱۹۷ تا ۱۵۴	فوتبال صفحه‌های ۲۳۴ تا ۲۰۰	بسکتبال صفحه‌های ۳۴۶ تا ۲۳۶	کل کتاب صفحه‌های ۳۴۶ تا ۲۲
---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

پایه یازدهم (نگاه به گذشته) (پاسخ‌گویی اجباری) (۱۰ سؤال طراحی)	کل کتاب صفحه‌های ۲۶۰ تا ۲۲	تیر و کمان صفحه‌های ۳۳ تا ۲۲	تیراندازی صفحه‌های ۱۱۶ تا ۳۶	کاراته صفحه‌های ۱۶۵ تا ۱۱۸	پینت بال صفحه‌های ۲۰۳ تا ۱۶۸	تکواندو صفحه‌های ۲۶۰ تا ۲۰۶	کل کتاب صفحه‌های ۲۶۰ تا ۲۲
---	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

دانش فنی تخصصی

پایه دوازدهم (نگاه به آینده) (پاسخ‌گویی اختیاری) (۱۰ سؤال طراحی)	تبیین مراحل رشد و رفتار حرکتی و تکامل حرکتی صفحه‌های ۷ تا ۲۲	تبیین مراحل رشد ، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی صفحه‌های ۸ تا ۲۲	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 ۱۵ تا ۲۲	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 ۲۱ تا ۲۲	تبیین مراحل رشد ، رفتار حرکتی و رشد و تکامل حرکتی نمو و بالیدگی و ... ابعاد فرآیند تربیت و انواع طبقه‌بندی ورزش صفحه‌های ۲۹ تا ۲۲	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 ۳۹ تا ۲۲	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 ۳۹ تا ۲۲	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 ۳۹ 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