

برنامه های اجرایی دانشکده فنی امام محمد باقر(ع) ساری به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی

باعنایت به فرا رسیدن هفته تربیت بدنی و بر اساس صورتجلسه کارگروه ورزش کارکنان و اساتید، برنامه ذیل از سوی اداره تربیت بدنی دانشکده جهت شادی و نشاط همکاران ارائه گردیده است. حضور گرم همکاران محترم در این فعالیت های خوب و مفید ورزشی مزید افتخار و امتنان خواهد بود.

برنامه اجرایی پیشنهادی هفته تربیت بدنی ویژه کارکنان و اساتید موظف دانشکده فنی امام محمد باقر(ع) ساری

ردیف	روز و تاریخ	برنامه اجرایی
1	دوشنبه 1400/7/26	ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + برگزاری مسابقات ورزش همگانی (حمل لیوان آب با راکت پینگ پنگ به مسافت 50 متر)
2	سه شنبه 1400/7/27	ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + مسابقه علمی ورزشی ویژه کارکنان و اساتید
3	چهارشنبه 1400/7/28	مسابقه آمادگی جسمانی ویژه کارکنان و اساتید (دراز و نشست+ پرش جفت+ پلانک)
4	پنج شنبه 1400/7/29	ورزش با خانواده (ارسال فیلم فعالیت ورزشی خانوادگی طناب بازی به مدت 1 دقیقه، تعداد دفعات پرش ملاک داوری می باشد).
5	جمعه 1400/7/30	همایش پیاده روی (یا جنگل نوردی) با خانواده و ارسال فیلم یک دقیقه ای و بیان معرفی خود و مکان در ابتدای فیلم و بیان جمله «هفته تربیت بدنی مبارک باد» در انتهای فیلم ارسالی
6	شنبه 1400/8/1	ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + مسابقات طناب کشی در حوزه های معاونت ها مرکز از ساعت 13
7	یکشنبه 1400/8/2	ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + برگزاری کارگاه آموزشی از ساعت 12:30 ، اهدای جوایز و پذیرایی در سالن ورزشی دانشکده

*همکاران محترم لباس ورزشی مناسب جهت شرکت در مسابقات به همراه داشته باشند.

** با توجه به مصوبه کارگروه تربیت بدنی، هر فرد می تواند یک جایزه فردی و یک جایزه گروهی دریافت نماید.

*** همکاران محترم فیلم های ضبط شده خود را حداکثر تا ساعت 10 صبح شنبه 1400/8/1 به شماره 09379282302 جناب آقای حسن مدانلو جویباری ارسال نمایند.

**** جهت برگزاری مسابقه طناب کشی، سرپرست حوزه های آموزشی، دانشجویی، اداری مالی، و ریاست و پژوهشی اسامی بازیکنان را حداکثر تا ساعت 10 صبح شنبه 1400/8/1 به اداره تربیت بدنی اعلام نمایند. (با سرپرست 7 نفر)

***** در برگزاری مسابقات برای همکاران خانم، ردیف های 3 و 6 برگزار نمی گردد.

اداره تربیت بدنی دانشکده فنی و حرفه ای امام محمد باقر(ع) ساری