**برگزاری کارگاه ورزشی کارکنان و اساتید به مناسبت هفته تربیت بدنی دانشکده فنی امام محمد باقر(ع) ساری**

به گزارش روابط عمومی، معاونت دانشجویی و فرهنگی، اداره تربیت بدنی به منظور نشاط و تحرک**کارکنان و اساتید موظف** کارگاه ورزشی به مناسبت هفته تربیت بدنی از روز دوشنبه 26 مهر 1400 تا 2 آبان 1400 برگزار می گردد، حضور گرم همکاران و اساتید 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| برنامه اجرایی | روز و تاریخ | ردیف |
| ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + برگزاری مسابقات ورزش همگانی (حمل لیوان آب با راکت پینگ پنگ به مسافت 50 متر) | دوشنبه 26/7/1400 | 1 |
| ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + مسابقه علمی ورزشی ویژه کارکنان و اساتید | سه شنبه 27/7/1400 | 2 |
| مسابقه آمادگی جسمانی ویژه کارکنان و اساتید (دراز و نشست+ پرش جفت+ پلانک) | چهارشنبه 28/7/1400 | 3 |
| ورزش با خانواده (ارسال فیلم فعالیت ورزشی خانوادگی طناب بازی به مدت 1 دقیقه، تعداد دفعات پرش ملاک داوری می باشد.) | پنج شنبه 29/7/1400 | 4 |
| 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 | جمعه 30/7/1400 | 5 |
| ورزش صبحگاهی از ساعت 7:15 + مسابقات طناب کشی در حوزه های معاونت ها مرکز از ساعت 13 | شنبه 1/8/1400 | 6 |
| ورزش صبحگاهی از ساعت7:15 + برگزاری کارگاه آموزشی از ساعت 12:30 ، اهدای جوایز و پذیرایی در سالن ورزشی دانشکده | یکشنبه 2/8/1400 | 7 |

\*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 1/8/1400 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 1/8/1400 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