

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه رازی در نظر دارد به مناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی در بخش دانشجویان

دختر و پسر مسابقات ورزشی به صورت مجازی با استفاده از پیام رسان واتساپ به شرح ذیل برگزار نماید:

(۲۷ مهر ماه لغایت ۳ آبان ماه - سال ۱۳۹۹)

ایام هفته	نامگذاری	شرح فعالیت	جامعه تحت پوشش	شرایط شرکت
یکشنبه ۲۷ مهر	ورزش و تغذیه سالم	برگزاری کارگاه تغذیه ورزشی به صورت مجازی	دانشجویان دختر و پسر	ارسال مشخصات خود به شماره تماس ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸
دوشنبه ۲۸ مهر	ورزش و بهداشت	برگزاری کارگاه رعایت نکات بهداشتی در ورزش به صورت مجازی	دانشجویان دختر و پسر	ارسال مشخصات خود به شماره تماس ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸
سه شنبه ۲۹ مهر	ورزش در خانه	برگزاری مسابقات شطرنج به صورت مجازی	دانشجویان دختر	ارسال مشخصات خود به شماره تماس ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸
		برگزاری مسابقات شبیه پله به صورت مجازی	دانشجویان پسر	ارسال فیلم خود در حین اجرای پله زدن به مدت سی ثانیه به شماره ۰۹۳۵۸۹۷۵۲۶۲
چهارشنبه ۳۰ مهر	ورزش و فرهنگ و بومی و محلی	برگزاری مسابقات لی لی روی یک پا به صورت مجازی	دانشجویان پسر	ارسال فیلم خود در حین اجرای لی لی روی یک پا به مدت سی ثانیه به شماره ۰۹۳۵۸۹۷۵۲۶۲
پنجشنبه ۱ آبان	ورزش و خلاقیت	شرکت کنندگان از خلاقیت خود برای ورزش با استفاده از وسایل منزل فیلم گرفته و ارسال نمایند	دانشجویان دختر	ارسال فیلم خود در حین اجرای ابداع خلاقیت ورزشی به مدت حداکثر ۲ دقیقه به شماره ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸
جمعه ۲ آبان	ورزش و محیط زیست	شرکت کنندگان در حین فعالیت ورزشی خود از جمله پیاده روی، کوهپیمایی و... با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی با موضوع ورزش و محیط زیست فیلم گرفته و ارسال نمایند.	دانشجویان پسر	ارسال فیلم خود در حین اجرای فعالیت ورزشی به مدت حداکثر ۲ دقیقه به شماره ۰۹۰۳۴۹۴۱۳۸۰
شنبه ۳ آبان	ورزش و داوطلبان دانشجویی	برگزاری مسابقات طناب زنی به صورت مجازی	دانشجویان دختر	ارسال فیلم خود در حین اجرای طناب زدن به مدت سی ثانیه به شماره ۰۹۱۸۳۳۳۳۰۹۸

➤ شرکت کنندگان می بایست به همراه ارسال فیلم مسابقات، نام و نام خانوادگی، شماره دانشجویی، شماره ملی، رشته تحصیلی و شماره تماس خود را ارسال نمایند.

➤ مهلت ارسال فیلم ها در بخش مسابقات ورزشی: از ۲۶ مهر ماه تا پایان روز مسابقه (تاریخ و روز مسابقات برای هر کدام از رشته های ورزشی در جدول فوق درج گردیده است).

مدیریت تربیت بدنی دانشگاه رازی

تذکر: در ارسال فیلم مسابقات در بخش دانشجویان دختر، رعایت حجاب اسلامی الزامی می باشد.