

گزارش جشنواره بهاره
مدیریت تربیت بدنی

دانشگاه الزهراء (س)

بهار ۱۴۰۰

به نام خدا

فهرست فعالیت‌ها

| | |
|-----|--|
| ۱-۲ | الف) فعالیت‌های ورزش همگانی دانشجویان |
| ۳-۴ | ب) فعالیت‌های ورزش قهرمانی دانشجویان |
| ۵-۶ | ج) کارگاه‌های آموزشی و تخصصی دانشجویان |
| ۶-۹ | د) فعالیت‌های ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی |

گزارش آماری فعالیت‌های ورزشی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س) - سال ۱۴۰۰

| ردیف | عنوان فعالیت | تعداد برنامه | تعداد دانشجویان | تعداد کارکنان و استاد | تعداد سایر افراد | تعداد کل نفرات |
|------|--|--------------|-----------------|-----------------------|------------------|----------------|
| ۱ | برگزاری کارگاه‌های آموزشی و تخصصی ورزشی (۸ مورد ویژه دانشجویان و ۶ مورد ویژه کارکنان و اساتید) | ۱۴ | ۲۷۷ نفر | ۹۳۴ نفر | ۳۷۴ نفر | ۱۵۸۵ نفر |
| ۲ | برگزاری مسابقات قهرمانی درون دانشگاهی (دانشجویان) | ۵ | ۹۱ نفر | - | - | ۹۱ نفر |
| ۳ | شرکت در مسابقات همگانی کشوری (دانشجویان) | ۴ | ۳۸ نفر | - | - | ۳۸ نفر |
| ۴ | برگزاری کلاس ورزشی مجازی برای کارکنان و اساتید در رشته شطرنج پایه | ۳ | - | ۱۶۵ نفر | - | ۱۶۵ نفر |
| ۵ | برگزاری تمرینات تیم‌های ورزشی (کارکنان و اساتید) در رشته‌های شطرنج و فوتسال | ۴ | - | ۴۳ نفر | - | ۴۳ نفر |
| ۶ | برگزاری مسابقات همگانی درون دانشگاهی (کارکنان و اساتید) | ۱ | - | ۲۳ نفر | - | ۲۳ نفر |

جشنواره بهاره در سه بخش مسابقات همگانی، قهرمانی و کارگاه‌های آموزشی با حضور ۴۰۹ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهراء، ۱۱۶۵ نفر از کارکنان و ۳۷۴ نفر سایر افراد (شرکت در کارگاه‌های آموزشی) برگزار گردید. همچنین اسامی تعداد ۴۰۹ نفر از دانشجویان در سامانه امور دانشجویان (سجاد) ثبت گردید.

گزارش عملکرد فعالیت‌های ورزشی مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س) - سال ۱۴۰۰ (با توجه به شرایط شیوع بیماری کرونا)

با توجه به شرایط پیش آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا و اهمیت اقدام‌های پیشگیرانه برای مقابله با بیماری کرونا کووید ۱۹- بر اساس سیاست‌های ابلاغی ستاد ملی مبارزه با شیوع بیماری کرونا و مصوبات کمیته سلامت، پیشگیری و مبارزه با بیماری کرونا دانشگاه الزهراء (س)، مدیریت تربیت بدنی نیز، اقدام به اجرای فعالیت‌های ورزشی متفاوتی در **جشنواره ورزشی بهار** نسبت به سال‌های قبل در زمان مقابله با کرونا کووید ۱۹- برای دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه به شرح زیر نمود.

الف) فعالیت‌های ورزش همگانی دانشجویان

الف-۱) برگزاری برنامه‌های ورزشی همگانی درون دانشگاهی

الف-۱-۱) برگزاری مسابقه شعارنویسی ورزشی به مناسبت عید فطر ویژه دانشجویان - خرداد ۱۴۰۰

این مسابقه با معیارهای الف) تاکید بر ورزش بانوان ب) همسو با اهداف بلند مدت دانشگاه الزهراء (س) کوتاه و اثر با حضور ۳ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهراء برگزار شد و در پایان به نفرات جوایزی اهدا شد.

۱- رزق بانوان، نسل شادمان (راحیل گلفام - دانشجوی دکتری زیست شناسی گیاهی)

۲- بالندگی زنان در ورزش (زینب سادات موسوی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی)

۳- تندرستی و نشاط بانوان زمینه ساز توانمندی و گام‌های بلند پیشرفت جامعه - بانوی بانشاط، ذهن پویا، جامعه خلاق - توانمندی جسم، توانمندی ذهن، توانمندی جامعه (فائزه جنابی اسکویی - دانشجوی دکتری فیزیک)

الف-۲) شرکت در مسابقات ورزشی همگانی دانشجویان کشور

الف-۲-۱) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات شطرنج همگانی آنلاین دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی مناطق

دهگانه کشور به میزبانی دانشگاه تهران - ۱۳ خرداد ۱۴۰۰

این مسابقات در دو جدول جداگانه (دختران و پسران) با حضور ۳۶۲ دانشجو از ۷۱ دانشگاه کشور در ماده بلیتس (برق آسا) برگزار گردید که در بخش پسران ۲۳۰ نفر از ۵۲ دانشگاه و در بخش دختران ۱۳۲ نفر از ۷۱ دانشگاه شرکت کردند.

در این مسابقات، دانشجویان دانشگاه الزهراء به تعداد ۲ نفر با مربیگری آقای کاوه هنری و سرپرستی خانم نازیبا هادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان شرکت کننده:

۱- راحیل گلفام (دانشجوی دکتری، رشته زیست شناسی گیاهی، ورودی ۹۶)

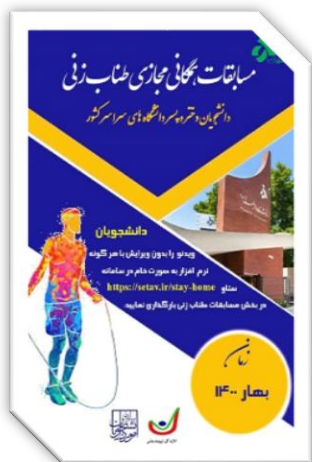
۲- مریم فروهری (دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته فتونیک، ورودی ۹۷)



الف-۲-۲) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات مجازی طناب زنی همگانی دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهراء - خرداد ۱۴۰۰

در این مسابقات که در دو بخش طناب زنی ساده و انتخابی با داوری ۱۸۹ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر دانشگاه‌های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهراء نیز به تعداد ۱۸ نفر با سرپرستی خانم زهرا روزبهبانی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان تیم طناب زنی دانشگاه الزهراء:



۱- فاطمه شفیعی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۲- نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷) ۳- مهرسا صادقیان (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۴- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) ۵- ویدا کاظمی (کارشناسی بیوتکنولوژی، ورودی ۹۹) ۶- زهرا فرهادی کیایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۷- سمانه میرزایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۸- فاطمه رستم پور (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۹- زینب نقابی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۰- زینب جوشن (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۱- مریم فروهری (کارشناسی ارشد فوتونیک، ورودی ۹۸) ۱۲- الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹) ۱۳- زهرا صالح پور (کارشناسی علوم تربیتی، ورودی ۹۹) ۱۴- حانیه صادقی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۵- صدیقه صالحی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۶- مبینا شصتی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۹) ۱۷- فاطمه اموری (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۸- مهسا معصومی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷)

الف-۲-۳) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی بسکتبال همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه شریف و کسب مقام نهم - خرداد ۱۴۰۰



در این مسابقات ۹۱ نفر از دانشجویان دختر در سامانه ستاو ثبت نام کرده و کلیپ خود را بارگذاری نموده که پس از بررسی و داوری فیلم های ارسالی نفرات اول تا سوم مشخص شدند و تنها شرکت کننده دانشگاه الزهرا، مهدیس مولودی دانشجوی کارشناسی طراحی صنعتی دانشکده هنر، ورودی ۹۹ با سرپرستی خانم نازیتهادی موفق به کسب مقام نهم گردید.

الف-۲-۴) شرکت دانشجویان دانشگاه الزهرا در مسابقات مجازی آمادگی جسمانی همگانی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی به میزبانی دانشگاه الزهرا- خرداد ۱۴۰۰



در این مسابقات که با داوری ۱۸۴ کلیپ ارسالی از سوی دانشجویان دختر دانشگاه های سراسر کشور برگزار شد، دانشجویان دانشگاه الزهرا نیز به تعداد ۱۷ نفر با سرپرستی خانم زهرا روزبهانی با ارسال ویدئو به صورت انفرادی شرکت نمودند ولی در پایان موفق به کسب مقام نشدند.

اسامی دانشجویان تیم طناب زنی دانشگاه الزهرا:

۱- نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷) ۲- فاطمه شفیعی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۳- هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) ۴- ویدا کاظمی (کارشناسی بیوتکنولوژی، ورودی ۹۹) ۵- زهرا فرهاد کیایی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۶- صدیقه صالحی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۷- فهیمه

منفرد (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۸- زینب سادات موسوی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۹- زهرا غلامی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۶) ۱۰- مریم دارابی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۱- مهدیس مولودی (کارشناسی طراحی صنعتی، ورودی ۹۹) ۱۲- الهه صباغ زاده (کارشناسی مدیریت بازرگانی، ورودی ۹۹) ۱۳- زهرا نوردی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۹) ۱۴- نگس رستمی راوی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۵- زهره امیری (کارشناسی ارشد تربیت بدنی، ورودی ۹۷) ۱۶- نیلوفر فشخورانی (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸) ۱۷- مهرسا صادقیان (کارشناسی تربیت بدنی، ورودی ۹۸)

ب) فعالیت‌های ورزش قهرمانی دانشجویان



ب-۱) برگزاری مسابقات ورزشی قهرمانی درون دانشگاهی

ب-۱-۱) برگزاری ۲ مسابقه درون دانشگاهی چالش رشته های تویی (والیبال، بسکتبال، هندبال و فوتسال) و رشته های غیرتویی (تی آر ایکس، کاراته، ژیمناستیک، کاراته و کراسفیت) با پاسخگوئی به سوالات قوانین و مقررات رشته‌ها به مناسبت جام رمضان با حضور ۴۱ نفر شرکت کننده و انتخاب ۲۴ نفر برتر- ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۰

اسامی نفرات برتر مسابقات ورزشی جام رمضان (چالش ورزش های تویی و غیر تویی)

| ردیف | نام و نام خانوادگی | ردیف | نام و نام خانوادگی |
|------|-------------------------------------|------|--|
| ۱ | حانیه زارع (کارشناسی مدیریت مالی) | ۱۳ | آرزو یوسفی (کارشناسی ادیان و عرفان) |
| ۲ | هیوا جلالی (کارشناسی حقوق) | ۱۴ | مائده هیدجی (کارشناسی علم اطلاعات) |
| ۳ | محبوبه کاظمی (کارشناسی علوم ورزشی) | ۱۵ | سارا اوقان (کارشناسی حقوق) |
| ۴ | فاطمه فولادی (کارشناسی علوم ورزشی) | ۱۶ | معصومه اکبری (کارشناسی، طراحی لباس) |
| ۵ | زهرا غلامی (کارشناسی علوم ورزشی) | ۱۷ | نگار نوروزی (کارشناسی حقوق) |
| ۶ | زهرا نوردی فهادان (ارشد علوم ورزشی) | ۱۸ | الهه صباغ زاده (ارشد مدیریت بازاریابی) |
| ۷ | فهمیمه منفرد (کارشناسی علوم ورزشی) | ۱۹ | سارا نجیمی (کارشناسی علوم ورزشی) |
| ۸ | مریم دارابی (ارشد علوم ورزشی) | ۲۰ | شقایق نعمتی (کارشناسی علوم ورزشی) |
| ۹ | زهرا نوروز (کارشناسی علوم ورزشی) | ۲۱ | مریم فروهری (ارشد فتونیک) |
| ۱۰ | زینب جوشن (ارشد علوم ورزشی) | ۲۲ | مهسا معصومی (کارشناسی علوم ورزشی) |
| ۱۱ | مهرسا صادقیان (کارشناسی علوم ورزشی) | ۲۳ | فاطمه فروتنی (کارشناسی علوم ورزشی) |
| ۱۲ | حانیه صادقی (کارشناسی علوم ورزشی) | ۲۴ | فاطمه شفیعی (کارشناسی علوم ورزشی) |



ب-۱-۲) برگزاری ۳ مسابقه درون دانشگاهی آمادگی جسمانی، طناب زنی ساده و طناب زنی انتخابی به مناسبت گرامیداشت روز آزادسازی خرمشهر (سوم خرداد) با حضور ۵۰ نفر شرکت کننده و انتخاب ۳۰ نفر برتر - خرداد ۱۴۰۰

اسامی نفرات برتر:

| ردیف | نام و نام خانوادگی | ردیف | نام و نام خانوادگی |
|------|---|------|---|
| ۱ | مبینا شصتی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۹) | ۱۶ | زهرا فرهاد کیایی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸) |
| ۲ | هیوا جلالی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۹) | ۱۷ | نگار نوروزی (کارشناسی حقوق، ورودی ۹۷) |
| ۳ | زهرا صالح پور (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۹) | ۱۸ | الهه صباغ زاده (کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی، ورودی ۹۹) |
| ۴ | الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹) | ۱۹ | مهديس مولودی (کارشناسی طراحی صنعتی، ورودی ۹۹) |
| ۵ | زهرا غلامی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) | ۲۰ | نرگس رستمی راوری (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷) |
| ۶ | زهرا نوردی فهادان (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۹) | ۲۱ | مریم فروهری (کارشناسی ارشد فوتونیک، ورودی ۹۷) |
| ۷ | فهیمه منفرد (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) | ۲۲ | مهسا معصومی زاوقانی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷) |
| ۸ | مریم دارابی (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۸) | ۲۳ | فاطمه اموری هریس (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۹ | زهرا نوروز (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) | ۲۴ | فاطمه شفیعی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۱۰ | زینب جوشن (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۸) | ۲۵ | زهره امیری (کارشناسی ارشد علوم ورزشی، ورودی ۹۷) |
| ۱۱ | مهسا صادقیان (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸) | ۲۶ | صدیقه صالحی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۱۲ | حانیه صادقی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۷) | ۲۷ | سمانه میرزایی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۱۳ | نیلوفر فشخورانی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸) | ۲۸ | زینب نقابی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۱۴ | ویدا کاظمی (کارشناسی بیوتکنولوژی، ورودی ۹۹) | ۲۹ | فاطمه رستم پور (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۶) |
| ۱۵ | زینب سادات موسوی (کارشناسی علوم ورزشی، ورودی ۹۸) | ۳۰ | الناز ابراهیم پور (کارشناسی مهندسی عمران، ورودی ۹۹) |

ج) کارگاه‌های آموزشی و تخصصی ورزشی دانشجویان



ج-۱) برگزاری وبینار تخصصی "تغذیه در ماه مبارک رمضان" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای دکتر حمید مسجدی (مدرس رسمی فدراسیون ورزش های همگانی و فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام) و حضور ۲۵۷ نفر (۲۰ نفر دانشجوی و ۷ نفر کارمند دانشگاه الزهرا و ۲۳۰ نفر از مربیان سراسر کشور) - ۲۹ فروردین ۱۴۰۰



ج-۲) برگزاری وبینار تخصصی "نکات طلایی در کاهش وزن" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر کیوان خرمی پور (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان) و حضور ۱۷۲ نفر (۳۲ نفر دانشجوی و ۱۴۰ نفر از مربیان ورزشی سراسر کشور) - ۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۰



ج-۳) برگزاری وبینار تخصصی "تمرینات ثبات دهنده ناحیه مرکزی بدن و کگل و اثر آن بر آسیب ها" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی آقای دکتر ابودر عباسی (دکترای فیزیولوژی ورزشی) و حضور ۳۲ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۰ خرداد ۱۴۰۰



ج-۴) برگزاری وبینار تخصصی "نظر مواد غذایی (آنچه باید ورزشکار بخورد)" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۲۹ خرداد ۱۴۰۰



ج-۵) برگزاری وبینار تخصصی "تاثیر دمنوش های گیاهی و فعالیت های ورزشی در کاهش وزن" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرین رضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۴۸ نفر از دانشجویان و ۲ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه الزهرا - ۳۰ خرداد ۱۴۰۰



ج-۶) برگزاری وبینار تخصصی " اهمیت آب در ورزش و تغییر آب مصرفی " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرين رمضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۴۲ نفر از دانشجویان و ۲ نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه الزهرا - ۳۰ خرداد ۱۴۰۰



ج-۷) برگزاری وبینار تخصصی " PH خون، اسیدی و قلیایی شدن خون، ارتباط با بیماری ها و تاثیر ورزش بر اسیدیت خون " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرين رمضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۸ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۳۱ خرداد ۱۴۰۰



ج-۸) برگزاری وبینار تخصصی " سرنوشت گلوکز در بدن، دیابت و چاقی تاثیر ورزش بر دیابت " به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی و رایگان) با مدرسی افتخاری آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و خانم دکتر نسرين رمضانی (کارشناس ورزشی دانشگاه) و حضور ۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه الزهرا - ۳۱ خرداد ۱۴۰۰

د) ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا

توسعه ورزش کارکنان و اعضای هیات علمی با همکاری معاونت اداری مالی دانشگاه به شرح زیر:

د-۱) کلاس های ورزشی آموزشی فوق برنامه ای کارکنان و اعضای هیات علمی



د-۱-۱) برگزاری " دوره آموزشی شطرنج پایه " ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۴ جلسه (۵۵ نفر) - فروردین ۱۴۰۰

د-۱-۲) برگزاری " دوره آموزشی شطرنج پایه " ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - اردیبهشت ۱۴۰۰

د-۱-۳) برگزاری " دوره آموزشی شطرنج پایه " ویژه کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۵۵ نفر) - خرداد ۱۴۰۰

هـ- ۲) کارگاه‌های آموزشی ورزشی کارکنان و اعضای هیات علمی

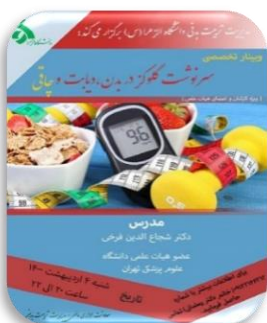
هـ-۲-۱) برگزاری کارگاه آموزشی "تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان" مشترک با دانشجویان و افراد آزاد به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر حمید مسجدی (مدرس رسمی فدراسیون ورزش های همگانی و فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام) و حضور ۷ نفر از کارکنان دانشگاه الزهرا - ۲۹ فروردین ۱۴۰۰



هـ-۲-۲) برگزاری وبینار تخصصی "نیاز بدن از نظر مواد غذایی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۷ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۳۱ فروردین ۱۴۰۰



هـ-۲-۳) برگزاری وبینار تخصصی "سرنوشت گلوکز در بدن، دیابت و چاقی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۴ اردیبهشت ۱۴۰۰

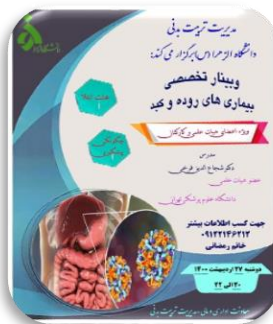


هـ-۲-۴) برگزاری وبینار تخصصی "PH خون، اسیدی و قلیائی شدن خون و ارتباط آن با بیماری ها" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۰ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۸ اردیبهشت ۱۴۰۰



هـ-۲-۵) برگزاری وبینار تخصصی "اهمیت آب در بدن و ضرورت تغییر آب مصرفی" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهرا - ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۰





ه-۲-۶) برگزاری وبینار تخصصی "بیماری های زوده و کبد و نقش ورزش در پیشگیری و درمان آن" به مناسبت ماه مبارک رمضان و جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء - ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۰



ه-۲-۷) برگزاری وبینار تخصصی "تأثیر دمنوش های گیاهی و فعالیت های ورزشی در کاهش وزن" به مناسبت جشنواره ورزشی بهاره (۲ ساعت مجازی) با مدرسی آقای دکتر شجاع الدین فرخی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و حضور ۱۵۵ نفر از کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء - ۸ خرداد ۱۴۰۰

ز-۴) برگزاری تمرینات تیم های ورزشی اعضای هیات علمی و کارکنان



- ز-۴-۱) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۴ جلسه (۱۹ نفر) - فروردین ۱۴۰۰
- ز-۴-۲) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - اردیبهشت ۱۴۰۰
- ز-۴-۳) برگزاری "تمرینات تیم شطرنج" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (خانم و آقا) با مربیگری آقای دکتر رضا ظفری به مدت ۸ جلسه (۲۱ نفر) - خرداد ۱۴۰۰
- ز-۴-۴) برگزاری "تمرینات تیم فوتسال" کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه الزهراء (آقا) به مدت ۱۸ جلسه (۱۲ نفر) - اردیبهشت و خرداد ۱۴۰۰



ح-۵) برگزاری مسابقات ورزشی درون دانشگاهی برای اعضای هیات علمی و کارکنان

- ح-۵-۱) برگزاری مسابقه شعارنویسی ورزشی به مناسبت عید فطر ویژه اعضای هیات علمی و کارکنان - خرداد ۱۴۰۰
- این مسابقه با معیارهای الف) تاکید بر ورزش بانوان ب) همسو با اهداف بلند مدت دانشگاه الزهرا ج) کوتاه و اثر با حضور ۲۳ نفر از اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه الزهرا برگزار شد و در پایان به ۳ نفر برتر جوایزی اهدا شد.
- ۱- خانم توران روزبهانی (زن فرهیخته، اخلاق ورزشی، جامعه سالم تر)
 - ۲- خانم مریم مساعد (بانوان ورزشکار، مادران بالنده، پیشگامان نشاط اجتماعی)
 - ۳- خانم دکتر نسرین رمضانی (زن، ورزش، ایستادگی)

با آرزوی توفیق روزافزون