DAYANAND COLLEGE, HISAR

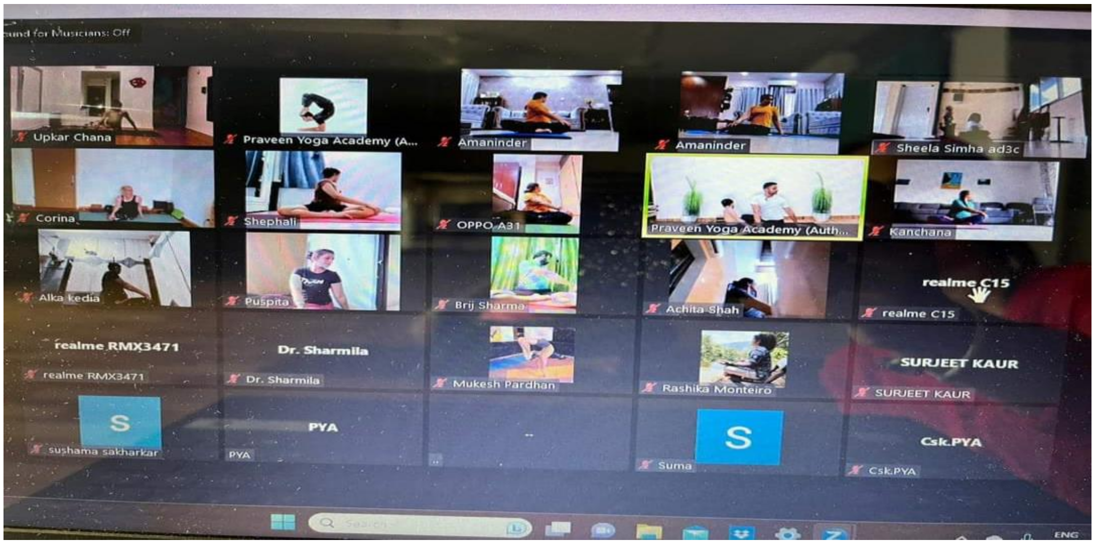
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

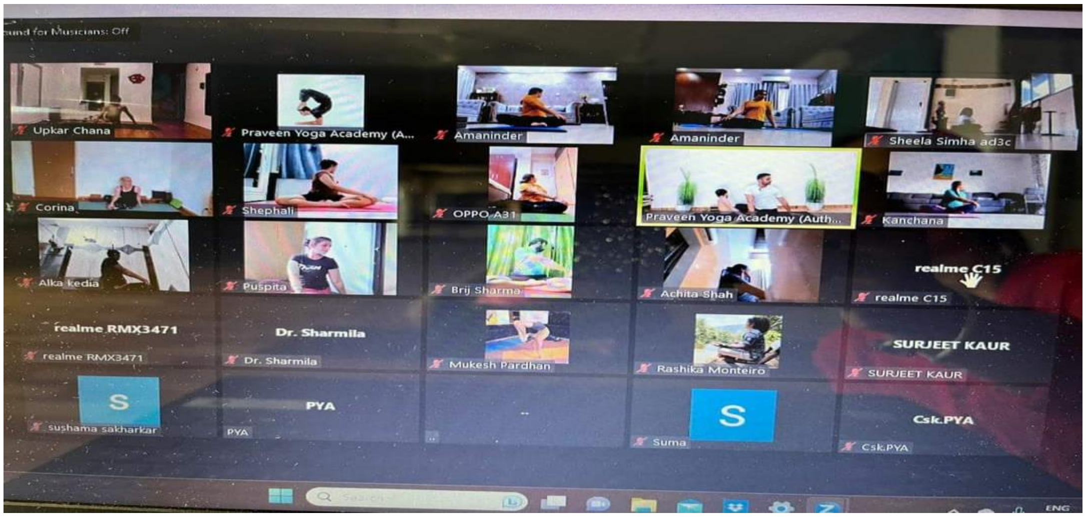
Annual Activities (including Sports) Report

Session: 2023-24

Sports Activities Session 2023-24

(1) Department of Physical Education in collaboration with Praveen Yoga Academy Organized Online National Sports Day on 30th August, 2023.



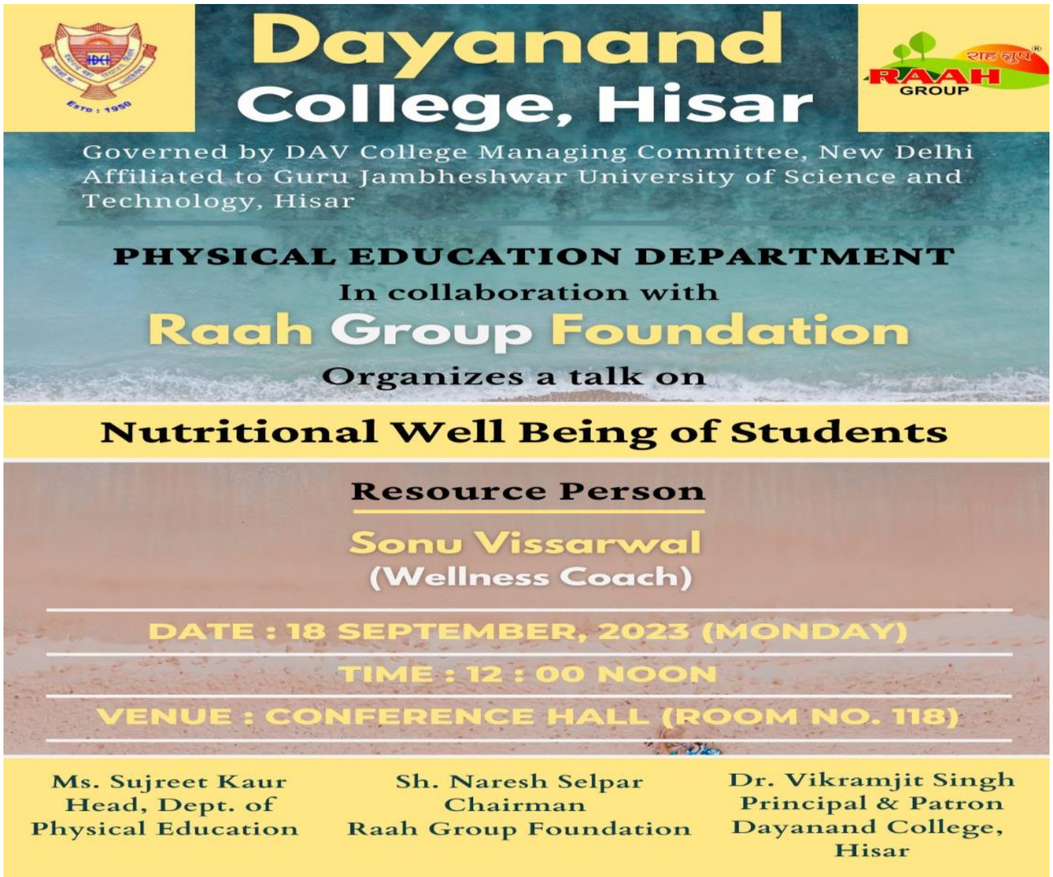


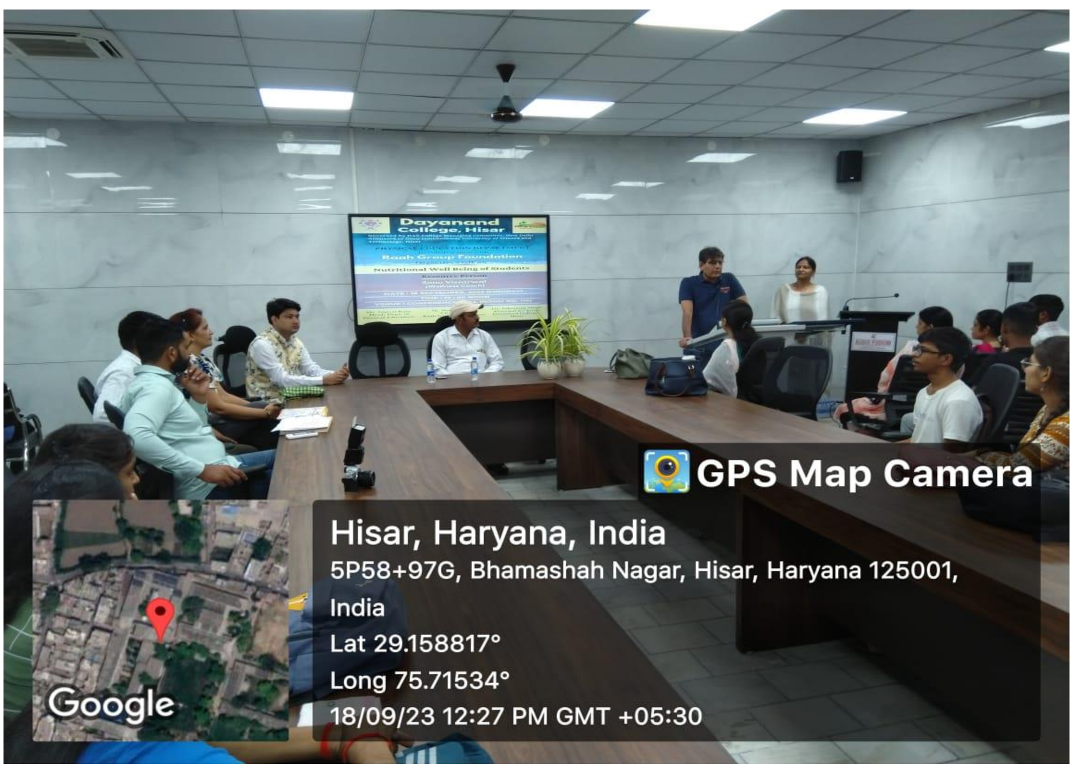
(2) Department of Physical Education in collaboration with RAHA Group Foundation organized a talk on Nutritional Well Being of Students on 18 September, 2023.

'विद्यार्थियों के पास सही आहार के बारे में जानकारी होनी आवश्यक'

नभ-छोर न्यूज ⏭ 18 सितंबर

हिसार। दयानंद महाविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग एवं राह ग्रुप फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में विद्यार्थियों के लिए कल्याणकारी पोषण विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। रिसोर्स पर्सन के रूप में उपस्थित वैलनैस कोच सोनू विसरवाल ने कहा कि वर्तमान समय में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने के लिए विद्यार्थियों के पास सही आहार के बारे में जानकारी होनी आवश्यक है। उन्होंने विद्यार्थियों को नियमित रूप से स्वस्थ आहार लेने और कम से कम 45 मिनट तक व्यायाम करने की सलाह दी। विद्यार्थियों को अपने आहार में ज्वार, बाजरा, रागी और मक्का जैसे अनाज शामिल करने की जरूरत है। दयानंद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह ने शारीरिक शिक्षा विभाग को इस प्रकार के आयोजन के लिए बधाई एवं शुभकामनाएं दी। प्राचार्य ने विद्यार्थियों को आहार संबंधी परामर्श हेतु शारिरिक शिक्षा विभाग से मार्गदर्शन लेने की सलाह दी। कार्यक्रम दयानंद महाविद्यालय के कांफ्रेंस हॉल में आयोजन किया गया। मंच संचालन शारीरिक शिक्षा विभागाध्यक्ष सुरजीत कौर द्वारा किया गया। इस अवसर पर प्रो. नरेन्द्र, डॉ. वलेरिया सेठी, डॉ. शर्मिला गुनपाल, डॉ. प्रदीप, डॉ. अमित, पंकज आदि उपस्थित रहे।


Dayanand
College, Hisar
Governed by DAV College Managing Committee, New Delhi
Affiliated to Guru Jambheshwar University of Science and Technology, Hisar
PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT
In collaboration with
Raah Group Foundation
Organizes a talk on
Nutritional Well Being of Students
Resource Person
Sonu Vissarwal
(Wellness Coach)
DATE : 18 SEPTEMBER, 2023 (MONDAY)
TIME : 12 : 00 NOON
VENUE : CONFERENCE HALL (ROOM NO. 118)
Ms. Sujreet Kaur
Head, Dept. of
Physical Education
Sh. Naresh Selpar
Chairman
Raah Group Foundation
Dr. Vikramjit Singh
Principal & Patron
Dayanand College,
Hisar
RAAH
GROUP
ESTD : 1950


GPS Map Camera
Hisar, Haryana, India
5P58+97G, Bhamashah Nagar, Hisar, Haryana 125001, India
Lat 29.158817°
Long 75.71534°
18/09/23 12:27 PM GMT +05:30
Google

(3) Department of Physical Education in collaboration with AYUSH Vibhag organized National Naturopathy Day on 23 November, 2023. Chief Guest on this day was Dr. VikramJit Singh Principal of Dayanand College, Hisar.

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस पर प्राकृतिक पद्धतियों के बारे में बताया

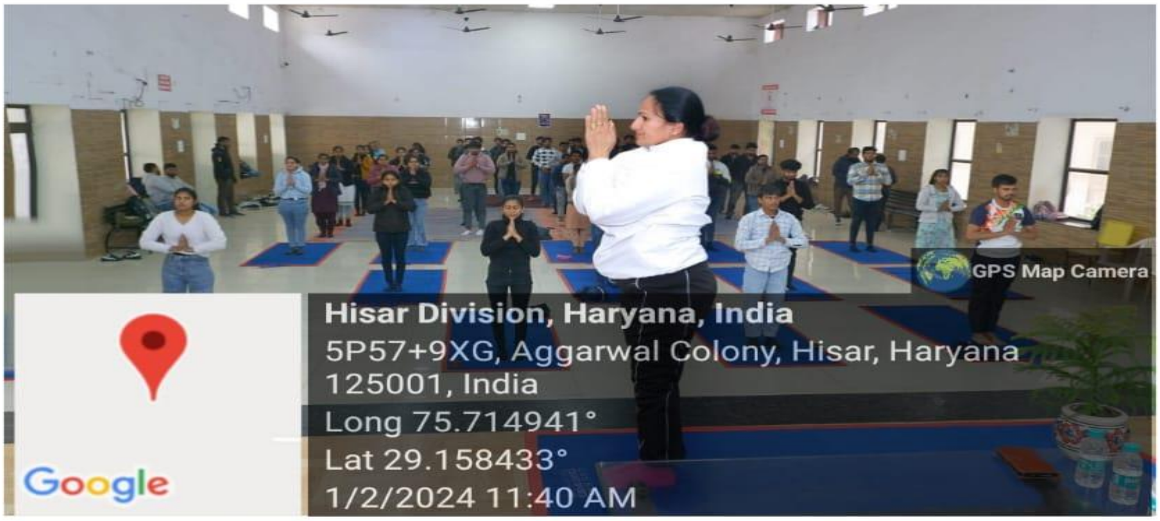
हिसार | दयानंद कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष्य में प्राकृतिक चिकित्सा माह कार्यक्रम किया गया। इसमें नेचरोपैथी विज्ञान पर प्राकृतिक चिकित्सा डॉ. श्योनंद मुख्य वक्ता रहे। आयुष विभाग की तरफ से योग विशेषज्ञ पूजा सहायक वक्ता रही। शारीरिक विभाग की विभागाध्यक्षा प्रो. सुरजीत कौर ने सभी का स्वागत किया। मुख्यवक्ता ने विद्यार्थियों को प्राकृतिक जीवन शैली अपनाने की सलाह दी। डॉ. श्योनंद ने जोड़ों के दर्द, पाचन तंत्र व अन्य रोगों के लिए प्राकृतिक चिकित्सा के उपयोग पर बल दिया। प्राचार्य डॉ. विक्रमजीत सिंह, कार्यवाहक प्राचार्या प्रो. अरूणा कद ने धन्यवाद किया। इस अवसर पर डॉ. वलेरिया सेठी, डॉ. अर्चना मलिक, डॉ. शर्मिला गुनपाल, प्रो. मंजीत सिंह, प्रो. नरेन्द्र कुमार और अमित कुमार आदि मौजूद रहे।

(4) Department of Physical Education organized Self Defense Camp from 18-24 January, 2024.

सात दिवसीय शिविर में विद्यार्थियों ने सीखे आत्मरक्षा के उपाय

हिसार। दयानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय में सात दिवसीय नेशनल सेल्फ डिफेंस प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर के समापन समारोह में सभी प्रतिभागियों को स्मृति चिहन व प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। इस दौरान डीएन कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. विक्रमजीत सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। स्टूडेंट वेलफेयर के डीन प्रो. मंजीत सिंह, एसोसिएट प्रो. सुरजीत कौर, डॉ. वलेरिया सेठी, अंतरराष्ट्रीय कोच रोहतास कुमार, शिक्षिका हरप्रीत कौर, अनु सुरा, इंदिरा देवी चैरिटेबल ट्रस्ट के फाउंडर रजत गुप्ता व जेई महेंद्र सैनी सहित काफी गणमान्य लोग भी मौजूद रहे।

(5) Department of Physical Education organized College Level Har Ghar Parivar Surya Namshkar in Collaboration with AYUSH Vibhag from 01.01.2024 to 20.01.2024 .



डीएन कालेज में शुरू किया सूर्य नमस्कार अभियान

जागरण संवाददाता, हिसार : आयुष विभाग व हरियाणा योग आयोग ने संयुक्त रूप से 20 फरवरी तक चलने वाले राज्य स्तरीय सूर्य नमस्कार अभियान (हर धर परिवार सूर्य नमस्कार) का शुभारंभ दयानंद कालेज में किया। विद्यार्थियों को सूर्य नमस्कार का अर्थ समझाया और इसे करवाया। कार्यक्रम की रूपरेखा जिला आयुर्वेद अधिकारी डा. धर्मपाल पूनिया, योग कोर्डिनेटर डा. बलराज, योग विशेषज्ञ डा. पूजा व डा. मोनिका के मार्गदर्शन में हुई। इसमें छात्र-छात्राओं व अध्यापकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। मुख्य अतिथि प्राचार्य डा. विक्रमजीत रहे। डा. सुरजीत कौर, डा. अनिल, डा. अमीत, पंकज लैब सहायक ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सूर्य नमस्कार का अभ्यास आयुष योग सहायक कविता, राकेश व राहुल द्वारा करवाया गया। हरियाणा योग आयोग की तरफ से नरेश पूनिया तथा पतंजलि योग समिति के युवा प्रभारी अनिल पान्नू उपस्थित रहे।

(6) Department of Physical Education organize 7 Day Wushu & taekwondo camp from 7th February to 14th February 2024 . Chief Guest on this Camp Dr. VikramJit Singh.

दयानंद कॉलेज के स्पोटर्स कॉम्प्लेक्स हॉल में संपन्न हुआ सात दिवसीय वुशु ताइक्वांडो शिविर

हिसार टुडे । हिसार

प्रिंसिपल डॉ. विक्रमजीत सिंह व एसोसिएट प्रो. सुरजीत कौर कैंप के सफलता पूर्वक आयोजन के लिए हार्दिक बधाई दी। उन्होंने यह भी बताया कि समय-समय पर इन गतिविधियों का आयोजन करवाते रहते हैं। दयानंद कॉलेज डॉ. विक्रमजीत सिंह प्रिंसिपल ने बताया कि छात्राओं को आत्मनिर्भर बनाने हेतु व कॉलेज द्वारा विशेष तौर से वुशु, ताईक्वानडो खेल से छात्राओं को सेल्फ डिफेंस अटैकिंग जैसी कला को सिखा कर उन्हें मजबूत और शक्तिशाली बनाने पर जोर दिया जा रहा है।

ताईक्वानडो और वुशु कैम्प का शुक्रवार को समापन हुआ। एमओयू के तहत सेल्फ डिफेंस सोसाइटी की तरफ से करवाई कैम्प में 60 से अधिक खिलाड़ियों ने भाग लिया। ताईक्वानडो और वुशु

प्रशिक्षण सेल्फ डिफेंस सोसाइटी के अध्यक्ष व ताइक्वांडो साउथ कोरिया ब्लैक बेल्ट सेल्फ डिफेंस कोच और इंडियन बुक ऑफ रिकॉड्र्स में अपना नाम दर्ज करा चुके श्री रोहतास कुमार जी के द्वारा दिया गया। समारोह की अध्यक्षता डॉक्टर प्रदीप, श्री अमित कुमार, श्री पंकज ने की। सात दिवसीय वुशु ताइक्वांडो शिविर के समापन पर डॉक्टर वैलेरिया, डॉक्टर शर्मिला गुणपाल, प्रोफेसर मंजीत डीन स्टूडेंट वेलफेयर, प्रो सुरेश कुमार उपस्थित रहे और अंत में प्रतिभाशाली व अनुशासन का पालन करने वाले विद्यार्थियों को स्मृति चिन्ह व प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। डी. एन. कॉलेज छात्रा निशा ने बताया कि फ्रंट किक, साइड किक, राउंडहाउस किक, बैक किक, रिवर्स साइड, इनर/आउटर क्रिसेंट किक, फ्लाइंग साइड किक और फ्लाइंग बैक किक इस प्रकार का तकनीकों का अभ्यास किया।

बच्चों में दिखा कुछ नया करने का जज्बा

- वुशु, ताईक्वानडो प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ
- दयानंद कॉलेज के छात्र और छात्राओं को दी जा रही वुशु और ताईक्वानडो की ट्रेनिंग

हिसार टुडे । हिसार

एमओयू अभियान के तहत 7 दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ दयानंद कॉलेज के स्पोटर्स काम्प्लेक्स में किया गया। प्रिंसिपल डॉ. विक्रमजीत सिंह ने बताया कि समर कैंप अगले सात दिनों तक चलेगा। खिलाड़ियों को विभिन्न खेलों की नई तकनीकों से अवगत कराया जाएगा। उन्हें आगामी प्रतियोगिताओं के लिए तैयार किया जाएगा, ताकि वे राष्ट्रीय स्तर व अंतरराष्ट्रीय स्तर। पर पदक जीतकर दयानंद कॉलेज का नाम रोशन कर सकें।

शिविर का उद्घाटन प्रिंसिपल डॉ. विक्रमजीत सिंह, मुख्यातिथि के रूप में उपस्थित रहे। एसोसिएट प्रो. सुरजीत कौर ने कहा, 'ताईक्वानडो और वुशू अन्य खेलों का भी आयोजन किया और हमने देखा है कि इन आयोजनों में खिलाड़ी दिन-ब-दिन बढ़ रहे हैं और यह दर्शाता है कि इस तरह के कार्यक्रम से क्षेत्र में लड़के और लड़कियां अब खेलों के प्रति आकर्षित होते है।

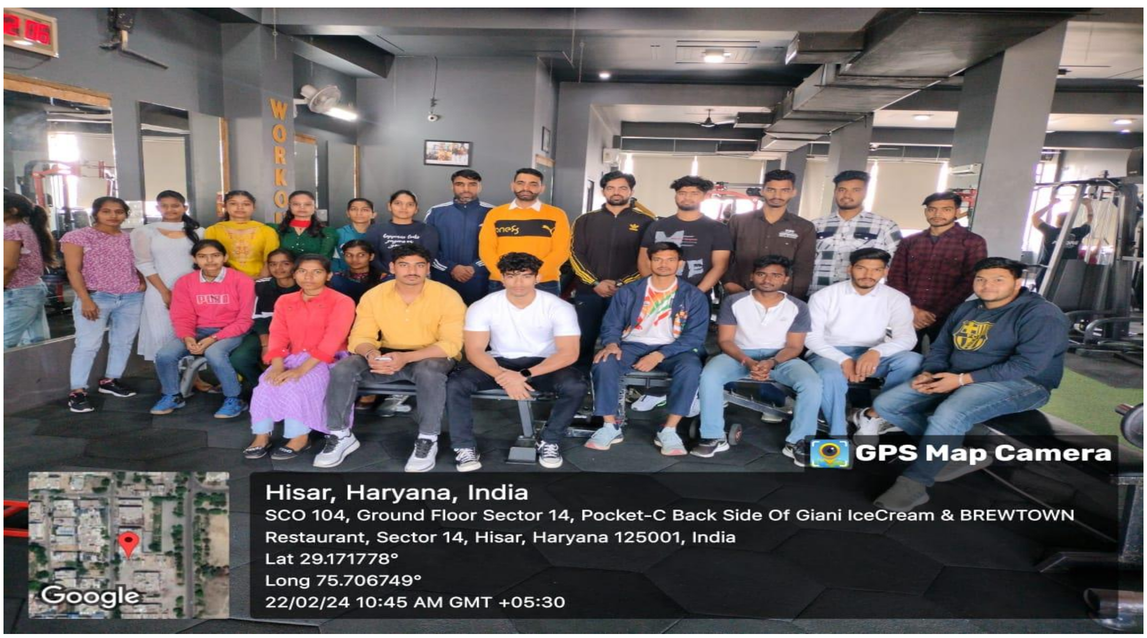
सेल्फ डिफेंस सोसाइटी स्पोर्ट्स के अध्यक्ष ताइक्वांडो व वूशू कोच रोहताश कुमार ने बताया कि फ्रंट फुटवर्क, लेफ्ट फुटवर्क, लेफ्ट फुटवर्क, बैक फुटवर्क वुशु खिलाड़ियों को मुक्का अभ्यास किक अभ्यास स्पेशल कंडिशन बताए गए। कैसे स्पीड और फुटवर्क के पंच साथ तालमेल बैठाया जाए इसके बारे में जानकारी दी गई। शरीर में लचीलापन लाने के लिए संतुलित व्यायाम, स्ट्रीचिंग व्यायाम बताया गया। इसका इस्तेमाल फाइट के दौरान करके खिलाड़ी अपने खेल को जीत में तब्दील कर सकते हैं। डॉक्टर प्रदीप, श्री अमित कुमार, श्री पंकज ने आयोजन में भूमिका निभाई। इस अवसर पर डॉक्टर वैलेरिया, डॉक्टर शर्मिला गुणपाल, प्रोफेसर मंजीत डीन स्टूडेंट वेलफेयर, प्रो सुरेश कुमार उपस्थित रहे।

(7) Department of Physical Education in Collaboration with Praveen Yoga Academy Organize five days Yoga & Meditation Camp from 20th February to 25th February, 2024.

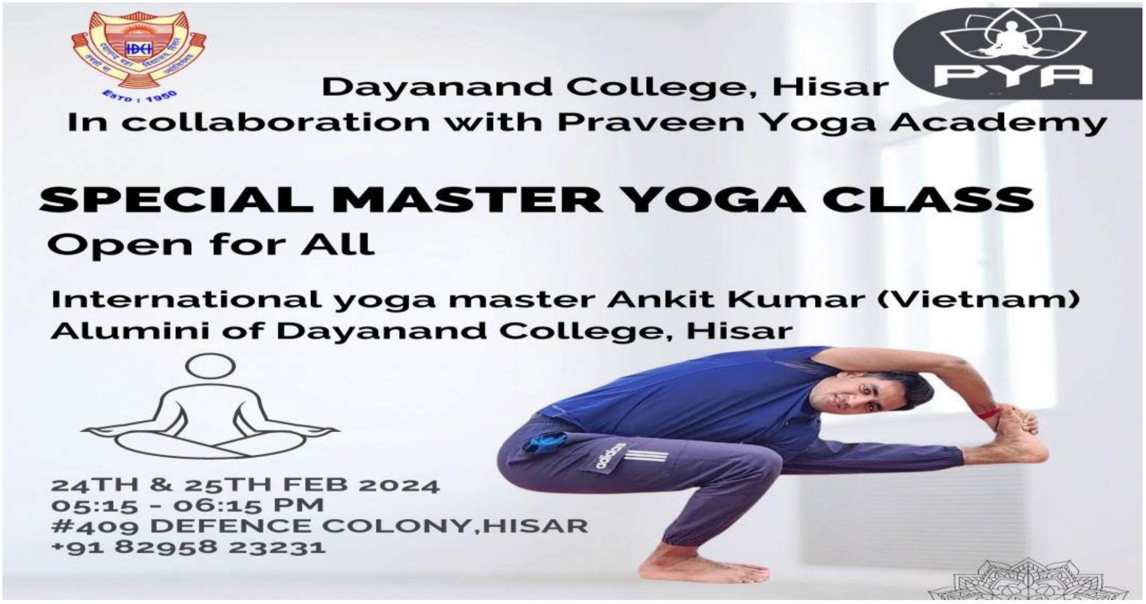
GPS Map Camera
Hisar, Haryana, India
4PR8+RWG, Rajgarh Rd, Defence Colony, Hisar, Haryana 125001, India
Lat 29.142052°
Long 75.717241°
20/02/24 11:01 AM GMT +05:30
Google

PYA

(8) Students of Physical Education Visits in Aman Core Gym on 22 February, 2024



(9) Department of Physical Education in collaboration with Praveen yoga Academy organize Special Yoga Class from 24th to 25th February, 2024 In Praveen Yoga Academy , Hisar.



(10)Department of Physical Education organize 70th Annual Athletic Meet on 28-29 February, 2024.

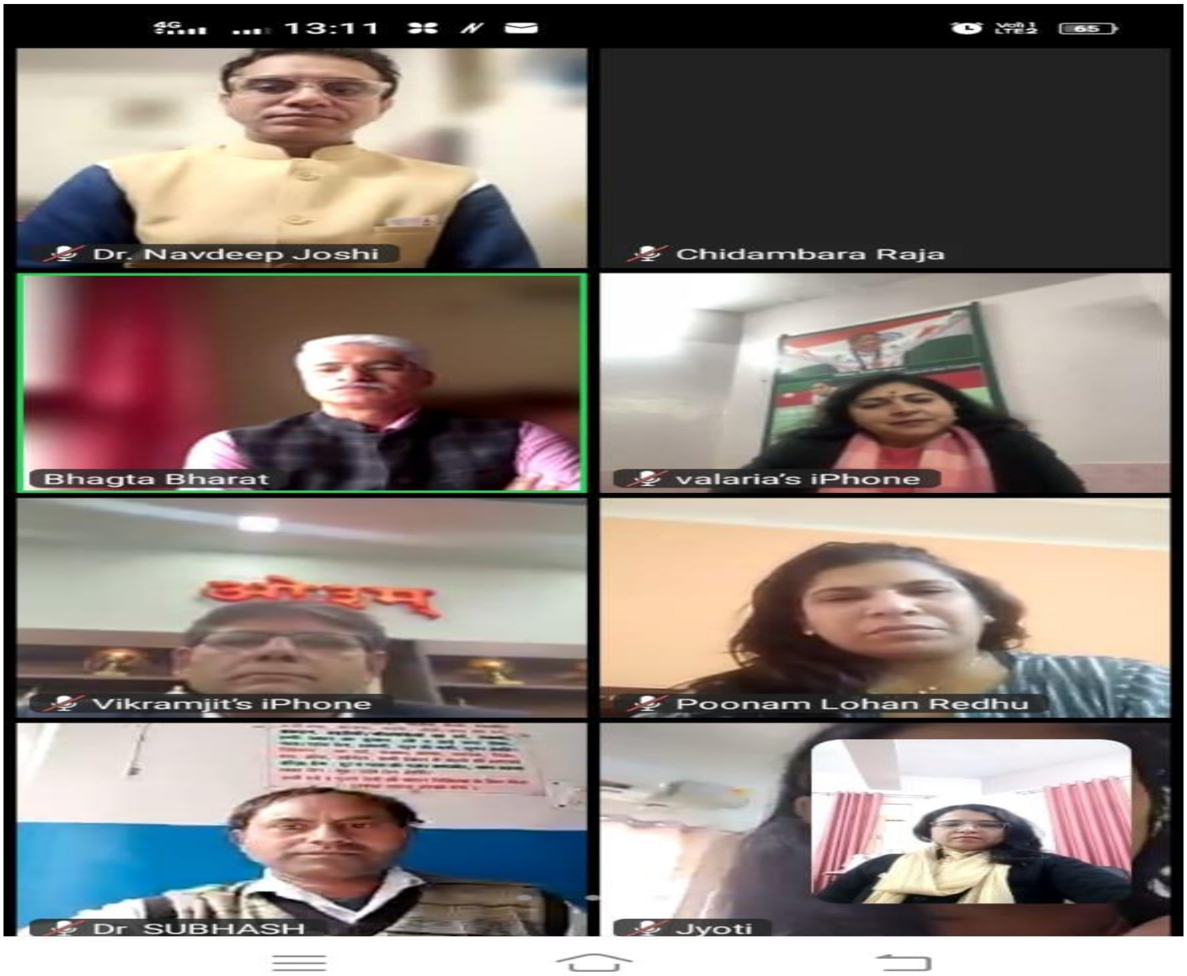
(11) Department of Physical Education Collaboration with Navyoga Suryodya Sewa Samiti organize International Seminar on Ethics in Yoga and Sports on 2nd March, 2024.

V Singh
19m ·

Virtual International Seminar on "Ethics in Yoga & Sports" jointly organised by Department of Physical Education, Dayanand College Hisar and Navyoga Suryoday Sewa Samiti, 2nd March 2024.

You and others · 3 comments

Like · Comment · Send


13:11
Dr. Navdeep Joshi
Chidambara Raja
Bhagta Bharat
valaria's iPhone
Vikramjit's iPhone
Poonam Lohan Redhu
Dr. SUBHASH
Jyoti