DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS & GYMNASIUM COMMITTEE ANNUAL REPORT (01 July 2025 – 30 June 2026)

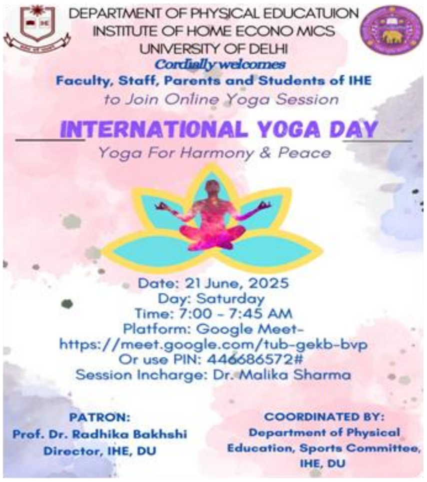
The Department of Physical Education at the Institute of Home Economics serves as the vital department, dedicated to the belief that a sound mind thrives best within a sound body. We move beyond the traditional confines of exercise, positioning physical health as a fundamental pillar of academic excellence and personal resilience. Our mission is to cultivate a sophisticated understanding of wellness, where students are encouraged to bridge the gap between theoretical health sciences and the practical application of lifelong fitness. Our curriculum fosters physical literacy, blending competitive sportsmanship with the disciplined practice of mindfulness and mental strength. By providing Generic Elective, Skill Enhancement courses and Value Addition courses and access to professional level facilities-ranging from gymnasiums, yoga centre, Basketball court, TT, Chess, Carrom and Badminton court-we offer an inclusive environment where every student can develop specialized skills and a sense of belonging. This approach ensures that teamwork and leadership are not just taught as concepts, but are lived experiences gained through organized sports events and training. The Department provides students access to a range of sports and wellness facilities, including the gymnasium, yoga centre, basketball court, table-tennis facilities, chess, carrom and badminton court. These facilities support both structured training and recreational participation.

During the academic session 2025–2026, the Department and Sports Committee organized a range of activities, including yoga and wellness initiatives, sports orientation, National Sports Day, a self-defence workshop, regular Suryanamaskar sessions and the annual sports festival JAZBA ’26. Students also represented the Institute in several inter-college tournaments, achieving notable positions in badminton and basketball.

Major Activities and Events

1. **International Yoga Day**
   Date: 21 June 2025

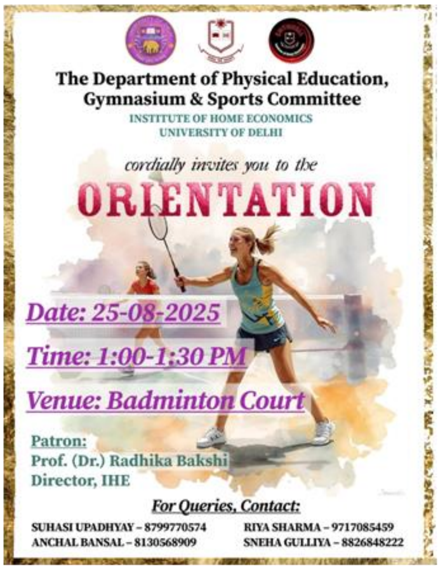
IHE enthusiastically celebrated International Yoga Day on 21 June 2025, bringing together students, parents, staff, and faculty in a collective embrace of health and harmony. Adhering to the widely recognized AYUSH Bharat Yoga Protocol, the celebration focused on maximum participation. To ensure accessibility for all, an engaging online session was conducted, allowing members to join from the comfort of their homes. Complementing this, several offline sessions were organized at IHE, providing hands-on instruction and a shared experience of yoga practice. This blended format successfully reached wide-ranging participants, reinforcing the importance of yoga for physical, mental, and spiritual well-being within the entire IHE family.



2. **Sports Orientation**
   Date: 25 August 2025

Sports Orientation was organized on 25 August 2025 to welcome new students and ignite their passion for fitness and competitive sports. The event started with an insightful session highlighting the importance of physical education, emphasizing that a healthy mind resides in a healthy body.

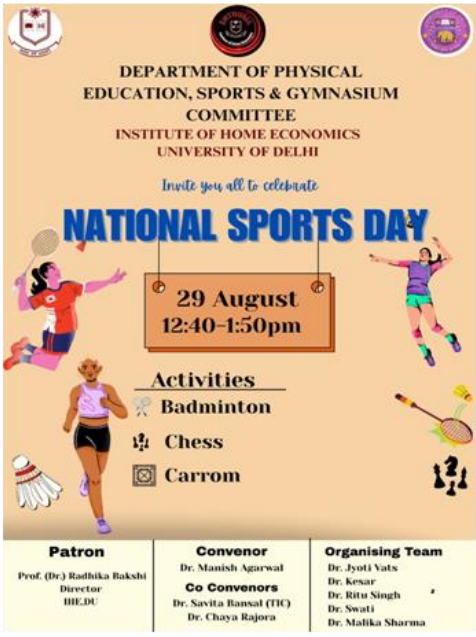
The sports faculty provided a comprehensive briefing on the various sports facilities available in college, including basketball, badminton, table tennis, Chess and yoga and also the Gymnasium for daily fitness. Beyond competitive sports, the day featured fun recreational activities like musical chairs, chess and carom, ensuring everyone felt included. The orientation successfully motivated students to balance their academic rigor with physical well-being, fostering a true spirit of sportsmanship across the campus.



3. National Sports Day

Date: 29 August 2025

IHE Sports Committee celebrated National Sports Day on August 29th 2025. It was filled with high energy, teamwork, and plenty of smiles. The event brought everyone together to celebrate the joy of staying active through a mix of competitive and non competitive games. From the focused chess and carom to the fast-paced fun of Musical Chairs, there was something for everyone to enjoy. These activities weren't just about winning; they were a great way to build character and highlight how important physical fitness is for a happy, healthy life. A pledge was also taken by the students and faculties of IHE to stay healthy and active in sports activities.



4. Self-Défense Workshop
Date: 17 September 2025

On September 17, 2025, IHE Sports committee in collaboration with Delhi police organized a vital self-defense workshop in the College Foyer. Led by Head Constables Ms. Asha and Ms. Suchitra from the Delhi Police, the session focused on transforming students into confident, safety-conscious individuals. The instructors combined theory with action, teaching practical strikes targeting vulnerable areas and the effective use of voice and body language. Beyond physical defense, the workshop covered cybercrime awareness and essential safety habits, like sharing live locations. Students engaged in an interactive session, learning to turn everyday objects into defensive tools. Emphasizing proactive safety, the officers shared real-life insights and reminded everyone of emergency helplines like 112 and 1096. This workshop was attended by more than 250 students.

5. Suryanamaskar Marathon

Suryanamaskar Marathon thrice a week is been initiated by the department for the wellbeing of IHE members. Every session more than 50 students gets the benefit of guided suryanamskar in physical mode at IHE Foyer.

6. **JAZBA Annual Sports Fest,**
   Date: 25-26 Feb, 2026

On February 25-26, 2026, the Institute of Home Economics (IHE) turned into a buzzing hub of energy for Annual sports tournament, JAZBA ’26. This two-day sports extravaganza featured a fantastic mix of sports events, from chess, yoga, basketball, table tennis, to badminton.

More than 22 colleges participated in different events and categories, which made a footfall of more than 230 athletes, creating a high-stakes yet friendly competitive atmosphere. We were honored to host distinguished guests like Prof. Dr. Sandeep Tiwari, Principal, IGIPESS, DU and Mr. Anil Kadian, Indian Para Athlete, who inspired our athletes with their presence and motivational speech.

The tournament concluded with a grand ceremony where winning teams received trophies, medal and cash prizes. Beyond the medals, JAZBA ’26 successfully reinforced a culture of fitness and true sportsmanship across the Delhi University community.

IHE students Representation in Sports Tournaments:

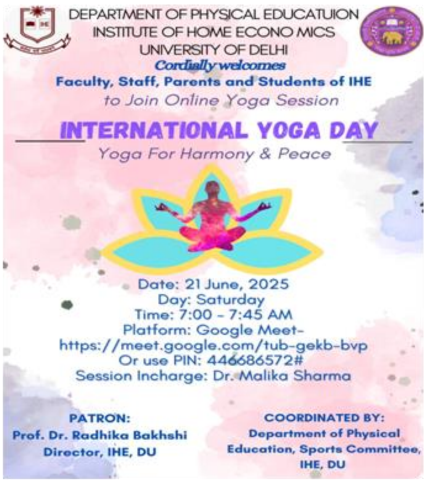
S.No	Names of Sport	Name of Event	Date	Results
1.	Basketball – 10 students	Inter-college Basketball Tournament at Khalsa College North Campus	6 November, 2025	Participated
2.	Athletics - 4 Students	Inter-college Athletics Tournament at Polo ground North Campus	6 November, 2025	Participated
3.	Badminton – 5 Students	Inter-college Badminton Tournament at Multi-purpose Hall North Campus	17 November, 2025	Participated
4.	Badminton- 4 students	Spardha, Shaheed Rajguru college, Sports Fest	5-6 January, 2026	3rd Position
5.	Badminton Doubles - 2 students	Lakshay, Inter college annual sports meet 2026, GIBS	19-20 Feb, 2026	1st Position
6.	Chess – 4 students	Spardha, Shaheed Rajguru college, Sports Fest	5-6 January, 2026	Participated

7.	**Basketball – 9 students**	**Spardha, New Delhi Institute of Management**	**11-12 January, 2026**	**Participated**
8.	**Basketball**	**Erobern,26 Miranda House Annual Sports Fest, 2026**	**12-13 Feb, 2026**	**Participated**
9.	**Volleyball**	**Erobern,26 Miranda House Annual Sports Fest, 2026**	**12-13 Feb, 2026**	**Participated**
10.	**Basketball**	**Aparajita, 2026, Symbiosis Law School, Noida Sports Fest**	**20 Feb, 2026**	**Participated**
11.	**Basketball**	**Jazba, 2026, IHE Inter college Sports Tournament**	**25-26 Feb, 2026**	**2nd Position**
12.	**Badminton Doubles - 2 students**	**Jazba, 2026, IHE Inter college Sports Tournament**	**25-26 Feb, 2026**	**1st Position**
13.	**Badminton Singles**	**Jazba, 2026, IHE Inter college Sports Tournament**	**25-26 Feb, 2026**	**3rd position**

शारीरिक शिक्षा एवं खेल समिति
वार्षिक रिपोर्ट 2025–26

इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स में शारीरिक शिक्षा विभाग एक महत्वपूर्ण विभाग के रूप में कार्य करता है, जो इस विश्वास पर आधारित है कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।" विभाग केवल पारंपरिक व्यायाम तक सीमित न रहकर शारीरिक स्वास्थ्य को शैक्षणिक उत्कृष्टता और व्यक्तिगत दृढ़ता का एक महत्वपूर्ण आधार मानता है।
विभाग का उद्देश्य विद्यार्थियों में स्वास्थ्य एवं कल्याण की व्यापक समझ विकसित करना है, ताकि वे सैद्धांतिक स्वास्थ्य विज्ञान और आजीवन फिटनेस के व्यावहारिक अनुप्रयोग के बीच समन्वय स्थापित कर सकें। पाठ्यक्रम के माध्यम से विद्यार्थियों में शारीरिक दक्षता, प्रतिस्पर्धात्मक खेल भावना, अनुशासन, सजगता तथा मानसिक दृढ़ता का विकास किया जाता है।
जेनेरिक इलेक्टिव (GE), स्किल एन्हांसमेंट कोर्स (SEC) तथा वैल्यू एडिशन कोर्स (VAC) के साथ-साथ संस्थान में उपलब्ध व्यावसायिक स्तर की सुविधाएँ—जैसे जिम्नेजियम, योग केंद्र, बास्केटबॉल कोर्ट, टेबल टेनिस, शतरंज, कैरम तथा बैडमिंटन कोर्ट—विद्यार्थियों को अपनी विशेष खेल प्रतिभाओं को विकसित करने तथा सामुदायिक भावना को मजबूत करने के लिए समावेशी वातावरण प्रदान करती हैं।
विभाग द्वारा विद्यार्थियों को विभिन्न खेल एवं स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुँच उपलब्ध कराई जाती है। इन सुविधाओं का उपयोग नियमित प्रशिक्षण के साथ-साथ मनोरंजक एवं अवकाशकालीन गतिविधियों के लिए भी किया जाता है। संगठित खेल प्रतियोगिताओं और प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों में टीमवर्क, नेतृत्व, अनुशासन और खेल भावना का विकास किया जाता है।
शैक्षणिक सत्र 2025–2026 के दौरान विभाग एवं खेल समिति द्वारा योग एवं स्वास्थ्य संबंधी गतिविधियाँ, खेल अभिमुखीकरण कार्यक्रम, राष्ट्रीय खेल दिवस, आत्मरक्षा कार्यशाला, नियमित सूर्य नमस्कार सत्र तथा वार्षिक खेल महोत्सव JAZBA '26 सहित अनेक गतिविधियों का आयोजन किया गया। संस्थान के विद्यार्थियों ने विभिन्न अंतर-महाविद्यालयी प्रतियोगिताओं में भी भाग लिया तथा बैडमिंटन और बास्केटबॉल सहित विभिन्न खेलों में उल्लेखनीय स्थान प्राप्त किए।

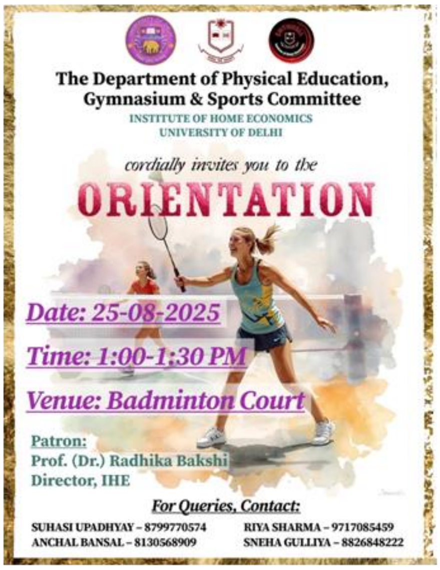
प्रमुख गतिविधियाँ एवं आयोजन
1. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस
दिनांक: 21 जून 2025
गृह अर्थशास्त्र संस्थान में 21 जून 2025 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों, अभिभावकों, कर्मचारियों एवं शिक्षकों ने स्वास्थ्य, संतुलन और सामंजस्य के सामूहिक संदेश के साथ सहभागिता की।
कार्यक्रम में व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त आयुष भारत योग प्रोटोकॉल का पालन किया गया तथा अधिकतम सहभागिता सुनिश्चित करने पर विशेष ध्यान दिया गया। सभी के लिए योग को सुलभ बनाने हेतु ऑनलाइन सत्र का आयोजन किया गया, जिससे प्रतिभागी अपने घर से भी इसमें सम्मिलित हो सके।
इसके साथ ही संस्थान में कई ऑफलाइन योग सत्र आयोजित किए गए, जिनमें प्रतिभागियों को योगाभ्यास का प्रत्यक्ष एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण प्राप्त हुआ। इस मिश्रित व्यवस्था के माध्यम से संस्थान के व्यापक समुदाय तक योग का संदेश पहुँचाया गया तथा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व को रेखांकित किया गया।



2. खेल अभिमुखीकरण कार्यक्रम

दिनांक: 25 अगस्त 2025

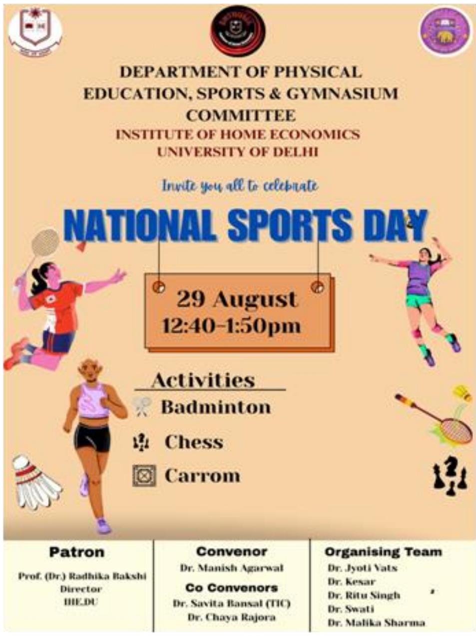
नए विद्यार्थियों के स्वागत तथा उनमें फिटनेस एवं प्रतिस्पर्धात्मक खेलों के प्रति रुचि विकसित करने के उद्देश्य से 25 अगस्त 2025 को खेल अभिमुखीकरण कार्यक्रम आयोजित किया गया।
कार्यक्रम की शुरुआत एक ज्ञानवर्धक सत्र से हुई, जिसमें शारीरिक शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डालते हुए यह संदेश दिया गया कि “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।”
खेल संकाय द्वारा महाविद्यालय में उपलब्ध विभिन्न खेल सुविधाओं—बास्केटबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, शतरंज, योग तथा दैनिक फिटनेस के लिए जिम्नेजियम—के बारे में विद्यार्थियों को विस्तृत जानकारी दी गई।
प्रतिस्पर्धात्मक खेलों के साथ-साथ संगीत कुर्सी, शतरंज और कैरम जैसी मनोरंजक गतिविधियों का भी आयोजन किया गया, जिससे सभी विद्यार्थियों को सक्रिय रूप से भाग लेने का अवसर मिला। इस कार्यक्रम ने विद्यार्थियों को शैक्षणिक गतिविधियों के साथ शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित करने तथा परिसर में खेल भावना विकसित करने के लिए प्रेरित किया।



3. राष्ट्रीय खेल दिवस

दिनांक: 29 अगस्त 2025

गृह अर्थशास्त्र संस्थान की खेल समिति द्वारा 29 अगस्त 2025 को राष्ट्रीय खेल दिवस उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों एवं सदस्यों को सक्रिय जीवनशैली के प्रति प्रेरित करने के लिए विभिन्न प्रतिस्पर्धात्मक एवं गैर-प्रतिस्पर्धात्मक खेल गतिविधियों का आयोजन किया गया। शतरंज और कैरम जैसी एकाग्रता आधारित गतिविधियों के साथ-साथ संगीत कुर्सी जैसी मनोरंजक गतिविधियों ने कार्यक्रम को आकर्षक बनाया। इन गतिविधियों का उद्देश्य केवल प्रतियोगिता और जीत तक सीमित नहीं था, बल्कि विद्यार्थियों में अनुशासन, टीमवर्क, सकारात्मक सोच और शारीरिक फिटनेस के महत्व को विकसित करना भी था।
इस अवसर पर संस्थान के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा स्वस्थ एवं सक्रिय जीवनशैली अपनाने तथा खेल गतिविधियों में भाग लेने की शपथ भी ली गई।



4. आत्मरक्षा कार्यशाला

दिनांक: 17 सितंबर 2025

गृह अर्थशास्त्र संस्थान की खेल समिति ने दिल्ली पुलिस के सहयोग से 17 सितंबर 2025 को कॉलेज फोयर में आत्मरक्षा कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला का संचालन दिल्ली पुलिस की हेड कांस्टेबल सुश्री आशा एवं सुश्री सुचित्रा द्वारा किया गया। कार्यशाला का उद्देश्य विद्यार्थियों को आत्मविश्वासी, जागरूक तथा सुरक्षा के प्रति सजग बनाना था। प्रशिक्षकों ने सैद्धांतिक जानकारी के साथ-साथ व्यावहारिक प्रशिक्षण भी प्रदान किया। विद्यार्थियों को शरीर के संवेदनशील एवं कमजोर हिस्सों पर प्रभावी प्रहार करने की तकनीक, आवाज एवं शारीरिक भाषा के प्रभावी उपयोग तथा आपात परिस्थितियों में स्वयं की सुरक्षा के उपायों के बारे में बताया गया।
कार्यशाला में साइबर अपराध से बचाव, लाइव लोकेशन साझा करने से संबंधित सुरक्षा सावधानियाँ तथा दैनिक जीवन में उपलब्ध सामान्य वस्तुओं के सुरक्षित उपयोग के माध्यम से आत्मरक्षा के उपायों पर भी चर्चा की गई।
अधिकारियों ने वास्तविक जीवन के अनुभव साझा करते हुए विद्यार्थियों को सक्रिय एवं सतर्क रहने के लिए प्रेरित किया तथा आपातकालीन हेल्पलाइन 112 और 1096 के बारे में जानकारी दी। इस कार्यशाला में 250 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया।

5. सूर्य नमस्कार मैराथन

संस्थान के सदस्यों के स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभाग द्वारा सप्ताह में तीन बार सूर्य नमस्कार मैराथन की शुरुआत की गई। प्रत्येक सत्र में 50 से अधिक विद्यार्थी संस्थान के फोयर में प्रत्यक्ष रूप से निर्देशित सूर्य नमस्कार सत्र में भाग लेते हैं। यह पहल विद्यार्थियों एवं संस्थान के सदस्यों में नियमित शारीरिक गतिविधि, लचीलापन, एकाग्रता और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

6. JAZBA-वार्षिक खेल महोत्सव

दिनांक: 25–26 फरवरी 2026

25–26 फरवरी 2026 को गृह अर्थशास्त्र संस्थान में वार्षिक खेल प्रतियोगिता JAZBA '26 का भव्य आयोजन किया गया। दो दिवसीय इस खेल महोत्सव में शतरंज, योग, बास्केटबॉल, टेबल टेनिस तथा बैडमिंटन सहित विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं।
इस आयोजन में 22 से अधिक महाविद्यालयों ने विभिन्न खेलों एवं श्रेणियों में भाग लिया। प्रतियोगिता में 230 से अधिक खिलाड़ियों की उपस्थिति रही, जिससे पूरे परिसर में उत्साहपूर्ण एवं मैत्रीपूर्ण प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण बना रहा।
इस अवसर पर प्रो. डॉ. संदीप तिवारी, प्राचार्य, IGIPESS, दिल्ली विश्वविद्यालय तथा श्री अनिल कादियान, भारतीय पैरा एथलीट जैसे विशिष्ट अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति रही। उन्होंने खिलाड़ियों को प्रेरित किया तथा अपने प्रेरणादायक संबोधन से उनका उत्साहवर्धन किया।
प्रतियोगिता का समापन एक भव्य पुरस्कार समारोह के साथ हुआ, जिसमें विजेता टीमों एवं खिलाड़ियों को ट्रॉफी, पदक एवं नकद पुरस्कार प्रदान किए गए।
JAZBA '26 ने केवल खेल उपलब्धियों को ही प्रोत्साहित नहीं किया, बल्कि दिल्ली विश्वविद्यालय समुदाय में फिटनेस, टीम भावना, अनुशासन और सच्ची खेल भावना की संस्कृति को भी मजबूत किया।

New Delhi, Delhi, India
Google

New Delhi, Delhi, India
Google

New Delhi, Delhi, India
Google

New Delhi, Delhi, India
Google

New Delhi, Delhi, India

New Delhi, Delhi, India
Google

New Delhi, Delhi, India
F-4, Block F, Police Colony, Hauz Khas, New Delhi, Delhi 110016, India
Lat 28.546755° Long 77.206647°
Thursday, 26/02/2026 02:55 PM GMT +05:30
Google
GPS Map Camera

INSTITUTE OF HOME ECONOMICS
UNIVERSITY OF DELHI
A++
BLOCK
A

खेल प्रतियोगिताओं में IHE विद्यार्थियों की सहभागिता

क्र. सं.	खेल	प्रतियोगिता/कार्यक्रम	दिनांक	परिणाम
1	बास्केटबॉल – 10 विद्यार्थी	अंतर-महाविद्यालयी बास्केटबॉल प्रतियोगिता, खालसा कॉलेज, नॉर्थ कैंपस	6 नवंबर 2025	सहभागिता
2	एथलेटिक्स – 4 विद्यार्थी	अंतर-महाविद्यालयी एथलेटिक्स प्रतियोगिता, पोलो ग्राउंड, नॉर्थ कैंपस	6 नवंबर 2025	सहभागिता
3	बैडमिंटन – 5 विद्यार्थी	अंतर-महाविद्यालयी बैडमिंटन प्रतियोगिता, मल्टी-पर्पज हॉल, नॉर्थ कैंपस	17 नवंबर 2025	सहभागिता
4	बैडमिंटन – 4 विद्यार्थी	स्पर्धा, शहीद राजगुरु कॉलेज स्पोर्ट्स फेस्ट	5–6 जनवरी 2026	**तृतीय स्थान**
5	बैडमिंटन डबल्स – 2 विद्यार्थी	लक्ष्य, इंटर-कॉलेज वार्षिक खेल प्रतियोगिता 2026, GIBS	19–20 फरवरी 2026	**प्रथम स्थान**
6	शतरंज – 4 विद्यार्थी	स्पर्धा, शहीद राजगुरु कॉलेज स्पोर्ट्स फेस्ट	5–6 जनवरी 2026	सहभागिता
7	बास्केटबॉल – 9 विद्यार्थी	स्पर्धा, न्यू दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट	11–12 जनवरी 2026	सहभागिता
8	बास्केटबॉल	Erobern ’26, मिरांडा हाउस वार्षिक खेल महोत्सव	12–13 फरवरी 2026	सहभागिता
9	वॉलीबॉल	Erobern ’26, मिरांडा हाउस वार्षिक खेल महोत्सव	12–13 फरवरी 2026	सहभागिता
10	बास्केटबॉल	Aparajita 2026, Symbiosis Law School, Noida Sports Fest	20 फरवरी 2026	सहभागिता
11	बास्केटबॉल	JAZBA 2026, IHE अंतर-महाविद्यालयी खेल प्रतियोगिता	25–26 फरवरी 2026	**द्वितीय स्थान**

क्र. सं.	खेल	प्रतियोगिता/कार्यक्रम	दिनांक	परिणाम
12	बैडमिंटन डबल्स – 2 विद्यार्थी	JAZBA 2026, IHE अंतर-महाविद्यालयी खेल प्रतियोगिता	25–26 फरवरी 2026	**प्रथम स्थान**
13	बैडमिंटन सिंगल्स	JAZBA 2026, IHE अंतर-महाविद्यालयी खेल प्रतियोगिता	25–26 फरवरी 2026	**तृतीय स्थान**