



DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS & GYMNASIUM COMMITTEE
ANNUAL REPORT
(01 July 2024 – 30 June 2025)

▪ **About the department:**

Physical Education Department at Institute of Home Economics focuses on promoting fitness, health, and well-being through diverse activities, sports, and theoretical lessons. It designs curricula to develop physical skills, teamwork, and lifelong healthy habits. The department organizes sports events, manages facilities like gyms and yoga, and educates on fitness, and mental health. It includes teachers, coaches, trainers, and a department head, ensuring inclusive participation and skill-building for all students. By fostering physical literacy and advocating for wellness, the department plays a vital role in holistic student development and active lifestyles

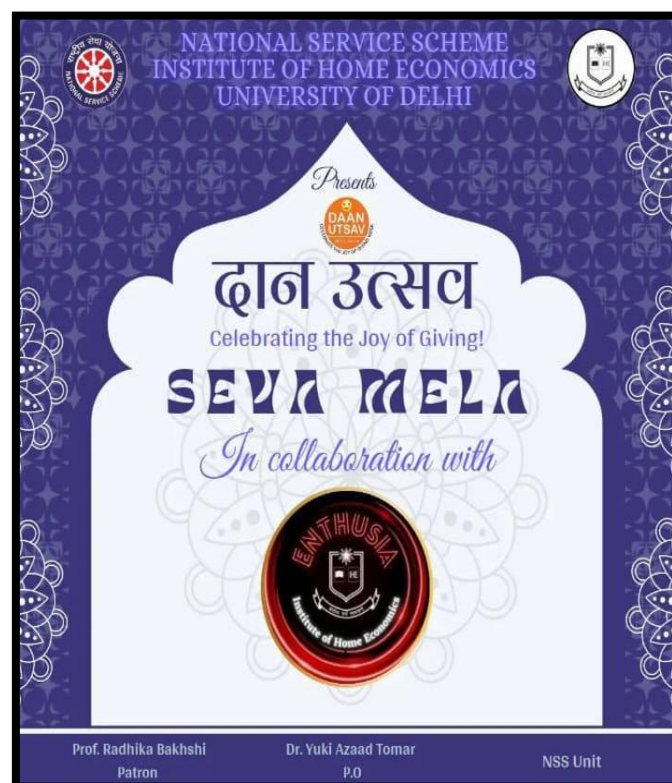
▪ **Major activities year 2024-25:**

S.No	Name of the Event	Date
1	National Sports Day	29 August 2024
2	Daan Utsav by NSS and Enthusia	3 October 2024
3	World Judo Day	25 October 2024
4	Fit India Week celebration	4-6 December 2024
5	World Mediation Day	21 December 2024
6	JAZBA Sports Activities for IHE Staff and Faculty	21 February 2025
7	JAZBA Annual Sports Fest, 25	24-25 February 2025
8	Hypertension Management with yoga	22 May 2025
9	International Yoga Day, 25	21 June 2025

1. **National Sports Day:** National Sports Day, celebrated on 29th August 2024, was a resounding success, promoting fitness, teamwork, and joy. With activities like Stapoo, Musical Chair, Lemon Spoon Race, and indoor games, participants of all ages enjoyed friendly competition and fun. The event highlighted the importance of sports and an active lifestyle, fostering camaraderie and enthusiasm. Winners were recognized with awards, adding to the excitement. Overall, the celebration brought people together, creating lasting memories and reinforcing the value of staying active and healthy.



2. **Daan Utsav by Enthusia and NSS:** On 3rd October 2024, NSS and Enthusia celebrated Daan Utsav, spreading joy and compassion through acts of giving. The event encouraged contributions of essential items and support for underprivileged communities. Volunteers actively participated, fostering a spirit of generosity and togetherness. The initiative highlighted the power of giving, leaving a meaningful impact on both participants and beneficiaries, truly embodying the festival's essence.



3. **World Judo Day:** World Judo Day was celebrated on 25th October 2024 with enthusiasm. Students of Karate showcased their skills through impressive demonstrations, highlighting discipline, strength, and technique. The event emphasized the shared values of martial arts, such as respect and perseverance. It inspired participants to embrace physical fitness and the spirit of sportsmanship.



4. **Fit India week celebration:** Fit India Week was celebrated from 4th to 7th December 2024 at the Institute of Home Economics with great enthusiasm, promoting a healthy lifestyle among students and staff.

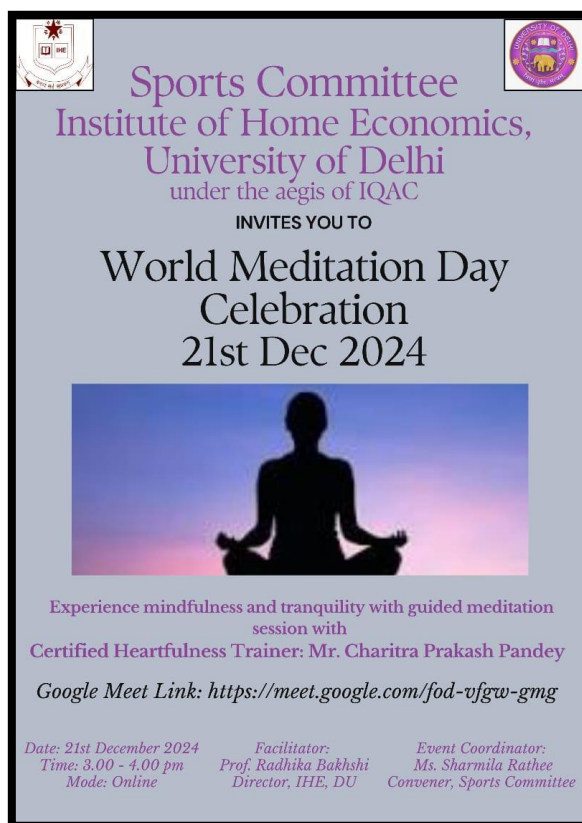
The week began with **Day 1** featuring activities like German Drill, Basketball Shooting, and Dodgeball, held in the basketball and badminton courts, with 21 participants in dodgeball and 15 in the German Drill. On **Day 2**, the focus shifted to a Skipping Race and Fit Bingo, engaging 10 and 17 participants, respectively, in fun and energetic games.

Day 3 brought excitement with Volleyball and Three-Legged Races, held in the badminton court, with 12 participants in volleyball. The program concluded on Day 4 with an online poster-making competition, allowing participants to submit creative entries on the theme of fitness. The event fostered physical activity, teamwork, and a sense of togetherness, making it a resounding success.





5. **World Meditation Day:** On 21st December 2024, World Meditation Day was celebrated with a online talk by Mr. Charitra Prakash Pandey, a certified Heartfulness Trainer, who shared valuable insights on meditation's role in enhancing mental clarity, reducing stress, and promoting overall well-being. His session inspired participants to embrace meditation for a balanced and peaceful life.



6. Annual Sports Activities for IHE Staff and faculties:

The annual sports activities for IHE staff and faculty was organized and it saw enthusiastic participation from both male and female members. The event fostered a spirit of well-being, offering a diverse range of activities. Highlights included competitive and fun races like caterpillar race, three legged race, musical chair etc. alongside engaging recreational sessions like yoga. The initiative aimed to promote physical fitness, mental rejuvenation, and stronger interpersonal bonds among the IHE members.



7. **JAZBA Annual Sports Fest, 25:** JAZBA,25 held on 24-25 February 2025 at IHE, Delhi University. It was exciting, with a great mix of grand opening and various sports tournaments, chess, basketball, table tennis, yoga, and badminton. These disciplines really highlight the diverse skills involved in sports – from strategic thinking to physical prowess and mental agility. Teams from more than 19 different colleges participated, showcasing competitive spirit. The event was graced by esteemed Chief Guests, including international boxer, Mr. Gaurav Bidhuri, Dr. Vikram, JNU, Dr. Sushil Kumar, Assistant Director Sports, Delhi University. Winning teams were honored with trophies and cash prizes, celebrating their achievements and promoting a culture of fitness and sportsmanship within and outside IHE community.



Institute of Home Economics
University of Delhi Accredited
'A++' Grade by NAAC 'Star College
Scheme' by DBT- DST-FIST Awardee



8. **Hypertension Management with Yoga:** In a thoughtful initiative to promote overall well-being, a dedicated Hypertension Management with Yoga session was successfully held on 22 May 2025 for IHE students and all staff members. We understand that in our busy lives, juggling daily routines, heavy workloads, traffic, academic demands, exam stress, and family responsibilities can make stress an unavoidable part of our existence. This constant pressure can contribute to serious health issues like hypertension. Therefore, this special yoga and meditation session was specifically designed to offer and teach a crucial remedy on world Hypertension Day. With growing research highlighting the undeniable benefits of integrating yoga into our daily lifestyles, this session provided a wonderful opportunity for the IHE community to learn and practice effective stress reduction techniques. We were delighted to see more than 90 participants attend and actively engage in the valuable guidance provided.





Institute of Home Economics
University of Delhi Accredited
'A++' Grade by NAAC 'Star College
Scheme' by DBT- DST-FIST Awardee



NEW DELHI, INDIA





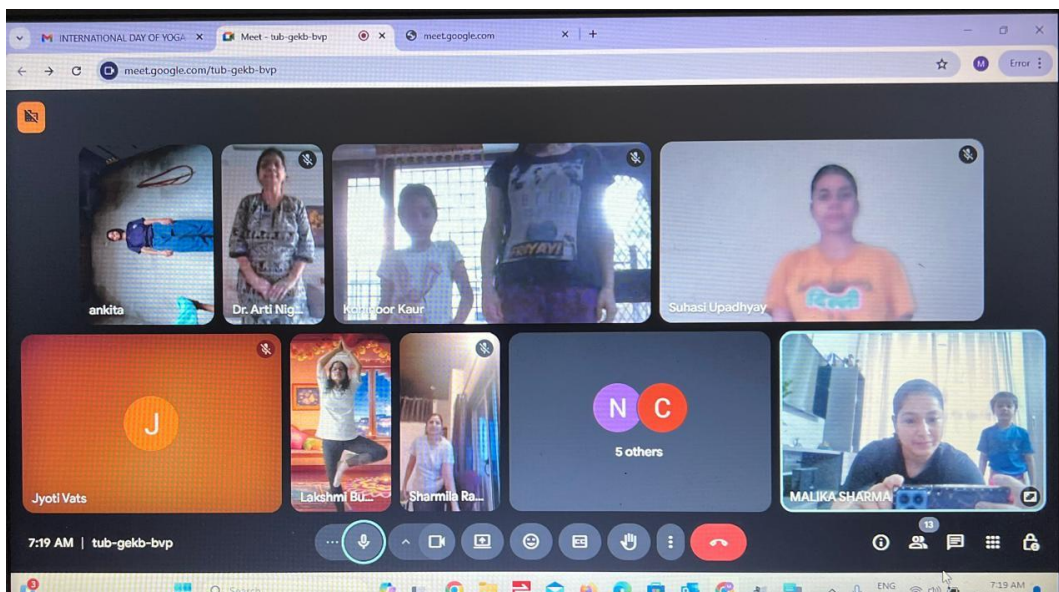
9. International Yoga Day, 2025:

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.





Institute of Home Economics
University of Delhi Accredited
'A++' Grade by NAAC 'Star College
Scheme' by DBT- DST-FIST Awardee



DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
INSTITUTE OF HOME ECONOMICS
UNIVERSITY OF DELHI
Cordially welcomes
Faculty, Staff, Parents and Students of IHE
to Join Online Yoga Session

INTERNATIONAL YOGA DAY
Yoga For Harmony & Peace



Date: 21 June, 2025
Day: Saturday
Time: 7:00 – 7:45 AM
Platform: Google Meet-
<https://meet.google.com/tub-gekb-bvp>
Or use PIN: 446686572#
Session Incharge: Dr. Malika Sharma

PATRON:
Prof. Dr. Radhika Bakhshi
Director, IHE, DU

COORDINATED BY:
Department of Physical
Education, Sports Committee,
IHE, DU



शारीरिक शिक्षा, खेल विभाग एवं व्यायामशाला समिति वार्षिक रिपोर्ट: 2024-2025

इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स में शारीरिक शिक्षा विभाग विविध गतिविधियों, खेल और सैद्धांतिक पाठों के माध्यम से फिटनेस, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। यह शारीरिक कौशल, टीम वर्क और आजीवन स्वस्थ आदतें विकसित करने के लिए पाठ्यक्रम तैयार करता है। विभाग खेल आयोजन आयोजित करता है, जिम और योग जैसी सुविधाओं का प्रबंधन करता है, और फिटनेस और मानसिक स्वास्थ्य पर शिक्षा देता है। इसमें शिक्षक, प्रशिक्षक, और विभाग प्रमुख शामिल हैं, जो सभी छात्रों के लिए समावेशी भागीदारी और कौशल निर्माण सुनिश्चित करते हैं। शारीरिक साक्षरता को बढ़ावा देने और कल्याण की वकालत करके, विभाग समग्र छात्र विकास और सक्रिय जीवन शैली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रमुख गतिविधियां वर्ष 2024-2025:

1. राष्ट्रीय खेल दिवस: 29 अगस्त 2024 को मनाया गया राष्ट्रीय खेल दिवस एक शानदार सफलता थी, जो फिटनेस, टीम वर्क और खुशी को बढ़ावा देता था। स्टाफ, म्यूजिकल चेयर, लेमन स्पून रेस और इनडोर गेम्स जैसी गतिविधियों के साथ, सभी उम्र के प्रतिभागियों ने मैत्रीपूर्ण प्रतिस्पर्धा और मनोरंजन का आनंद लिया। इस कार्यक्रम में खेल और सक्रिय जीवनशैली के महत्व पर प्रकाश डाला गया, जिससे सौहार्द और उत्साह को बढ़ावा मिला। विजेताओं को पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया, जिससे उत्साह और बढ़ गया। कुल मिलाकर, उत्सव ने लोगों को एक साथ लाया, स्थायी यादें बनाई और सक्रिय और स्वस्थ रहने के मूल्य को मजबूत किया।

2. ऐन्थुज़िया और एनएसएस द्वारा दान उत्सव: 3 अक्टूबर 2024 को, एनएसएस और ऐन्थुज़िया ने दान उत्सव मनाया, दान के कार्यों के माध्यम से खुशी और करुणा फैलाई। इस आयोजन ने वंचित समुदायों के लिए आवश्यक वस्तुओं के योगदान और समर्थन को प्रोत्साहित किया। स्वयंसेवकों ने उदारता और एकजुटता की भावना को बढ़ावा देते हुए सक्रिय रूप से भाग लिया। इस पहल ने देने की शक्ति पर प्रकाश डाला, जिससे प्रतिभागियों और लाभार्थियों दोनों पर सार्थक प्रभाव पड़ा, जो वास्तव में त्योहार के सार को दर्शाता है।

3. विश्व जूडो दिवस: विश्व जूडो दिवस 25 अक्टूबर 2024 को उत्साह के साथ मनाया गया। कराटे के छात्रों ने अनुशासन, ताकत और तकनीक पर प्रकाश डालते हुए प्रभावशाली प्रदर्शन के माध्यम से अपने कौशल का प्रदर्शन किया। इस कार्यक्रम में सम्मान और दृढ़ता जैसे मार्शल आर्ट के साझा मूल्यों पर जोर दिया गया। इसने प्रतिभागियों को शारीरिक फिटनेस और खेल भावना को अपनाने के लिए प्रेरित किया।



4. फिट इंडिया सप्ताह उत्सव: फिट इंडिया सप्ताह 4 से 7 दिसंबर 2024 तक इंस्टीट्यूट ऑफ होम इकोनॉमिक्स में बड़े उत्साह के साथ मनाया गया, जिससे छात्रों और कर्मचारियों के बीच एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा मिला। सप्ताह की शुरुआत पहले दिन से हुई, जिसमें बास्केटबॉल और बैडमिंटन कोर्ट में जर्मन ड्रिल, बास्केटबॉल शूटिंग और डॉजबॉल जैसी गतिविधियाँ आयोजित की गईं, जिसमें डॉजबॉल में 21 और जर्मन ड्रिल में 15 प्रतिभागियों ने भाग लिया। दूसरे दिन, ध्यान स्किपिंग रेस और फिट बिंगो पर केंद्रित हो गया, जिसमें क्रमशः 10 और 17 प्रतिभागियों को मजेदार और ऊर्जावान खेलों में शामिल किया गया। तीसरा दिन बैडमिंटन कोर्ट में आयोजित वॉलीबॉल और थ्री-लेग्ड रेस के साथ उत्साह लेकर आया, जिसमें वॉलीबॉल में 12 प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का समापन चौथे दिन एक ऑनलाइन पोस्टर-मेकिंग प्रतियोगिता के साथ हुआ, जिसमें प्रतिभागियों को फिटनेस के विषय पर रचनात्मक प्रविष्टियाँ प्रस्तुत करने की अनुमति दी गई। इस कार्यक्रम ने शारीरिक गतिविधि, टीम वर्क और एकजुटता की भावना को बढ़ावा दिया, जिससे यह एक शानदार सफलता बन गई।

5. विश्व ध्यान दिवस: 21 दिसंबर 2024 को, विश्व ध्यान दिवस एक प्रमाणित हार्टफुलनेस ट्रेनर श्री चरित्र प्रकाश पांडे द्वारा ऑनलाइन बातचीत के साथ मनाया गया, जिन्होंने मानसिक स्पष्टता बढ़ाने, तनाव को कम करने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में ध्यान की भूमिका पर मूल्यवान अंतर्दृष्टि साझा की। उनके सत्र ने प्रतिभागियों को संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन के लिए ध्यान अपनाने के लिए प्रेरित किया।

6. आईएचई स्टाफ और संकायों के लिए वार्षिक खेल गतिविधियाँ: आईएचई कर्मचारियों और संकायों के लिए वार्षिक खेल गतिविधियाँ आयोजित की गईं और इसमें पुरुष और महिला दोनों सदस्यों की उत्साही भागीदारी देखी गई। इस आयोजन ने विविध प्रकार की गतिविधियों की पेशकश करते हुए कल्याण की भावना को बढ़ावा दिया। मुख्य आकर्षणों में योग जैसे आकर्षक मनोरंजक सत्रों के साथ-साथ कैटरपिलर दौड़, तीन पैरों वाली दौड़, म्यूजिकल चेयर आदि जैसी प्रतिस्पर्धी और मजेदार दौड़ें शामिल थीं। इस पहल का उद्देश्य IHE सदस्यों के बीच शारीरिक फिटनेस, मानसिक कायाकल्प और मजबूत पारस्परिक संबंधों को बढ़ावा देना है।

7. JAZBA वार्षिक खेल उत्सव, 25: JAZBA, 25 24-25 फरवरी 2025 को IHE, दिल्ली विश्वविद्यालय में आयोजित किया गया। भव्य उद्घाटन और विभिन्न खेल टूर्नामेंट, शतरंज, बास्केटबॉल, टेबल टेनिस, योग और बैडमिंटन के शानदार मिश्रण के साथ यह रोमांचक था। ये अनुशासन वास्तव में खेल में शामिल विविध कौशलों को उजागर करते हैं - रणनीतिक सोच से लेकर शारीरिक कौशल और मानसिक चपलता तक। प्रतिस्पर्धी भावना का प्रदर्शन करते हुए 19 से अधिक विभिन्न कॉलेजों की टीमों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय मुक्केबाज श्री गौरव बिधूड़ी, डॉ. विक्रम, जेएनयू, डॉ. सुशील कुमार, सहायक निदेशक खेल, दिल्ली विश्वविद्यालय सहित सम्मानित मुख्य अतिथि उपस्थित थे। विजेता टीमों को ट्रॉफी और नकद पुरस्कारों से सम्मानित किया गया, उनकी उपलब्धियों का जश्न मनाया गया और आईएचई समुदाय के भीतर और बाहर फिटनेस और खेल कौशल की संस्कृति को बढ़ावा दिया गया।

8. योग के साथ उच्च रक्तचाप प्रबंधन: समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक विचारशील पहल में, आईएचई छात्रों और सभी स्टाफ सदस्यों के लिए 22 मई 2025 को योग सत्र के साथ एक समर्पित उच्च रक्तचाप प्रबंधन सफलतापूर्वक आयोजित किया गया था। हम समझते हैं कि हमारे व्यस्त जीवन में, दैनिक दिनचर्या, भारी काम का बोझ, यातायात, शैक्षणिक मांगें, परीक्षा तनाव और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ तनाव को हमारे अस्तित्व का एक अपरिहार्य हिस्सा बना सकती हैं। यह निरंतर दबाव उच्च रक्तचाप जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में योगदान कर सकता है। इसलिए, यह विशेष योग और ध्यान सत्र विशेष रूप से विश्व उच्च रक्तचाप दिवस पर एक महत्वपूर्ण उपाय पेश करने और सिखाने के लिए डिज़ाइन किया गया था। हमारी दैनिक जीवनशैली में योग को एकीकृत करने के निर्विवाद लाभों को उजागर करने वाले बढ़ते शोध के साथ, इस सत्र ने आईएचई समुदाय को प्रभावी तनाव कम करने की तकनीकों को सीखने और अभ्यास करने का एक शानदार अवसर प्रदान किया। हमें यह देखकर खुशी हुई कि 90 से अधिक प्रतिभागियों ने इसमें भाग लिया और दिए गए मूल्यवान मार्गदर्शन में सक्रिय रूप से शामिल हुए।

9. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2025: IHE ने 21 जून 2025 को उत्साहपूर्वक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया, जिसमें छात्रों, अभिभावकों, कर्मचारियों और शिक्षकों को स्वास्थ्य और सद्भाव के सामूहिक आलिंगन में एक साथ लाया गया। व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त आयुष भारत योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए, उत्सव अधिकतम भागीदारी पर केंद्रित था। सभी के लिए पहुंच सुनिश्चित करने के लिए, एक आकर्षक ऑनलाइन सत्र आयोजित किया गया, जिससे सदस्यों को अपने घरों से आराम से शामिल होने की अनुमति मिली। इसे लागू करते हुए, IHE में कई ऑफ़लाइन सत्र आयोजित किए गए, जिसमें व्यावहारिक निर्देश और योग अभ्यास का साझा अनुभव प्रदान किया गया। यह मिश्रित प्रारूप सफलतापूर्वक व्यापक प्रतिभागियों तक पहुंचा, जिससे पूरे आईएचई परिवार के भीतर शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए योग के महत्व को बल मिला।