भगिनी निवेदिता कॉलेज

कैर, नजफगढ़ के पास, नई दिल्ली-110043

(दिल्ली विश्वविद्यालय)

शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग

प्राचार्या की कलम से

भारत की बेटी, तू है शक्ति अनंत,
वन्दे मातरम् की धुन, तेरे मन में बसंत।
सपनों की उड़ान, लक्ष्य की पहचान,
तू ही है भविष्य, भारत की शान।

नर्मदा के तट से लेकर गंगा के किनार,
तू है गर्व, तू है भारत की आधार।
साहस की साक्षी, शक्ति की प्रतीक,
भारत की बेटी, तू है अद्वितीय, अनंत।

शारीरिक शिक्षा केवल खेलों तक सीमित एक गतिविधि नही है, बल्कि यह व्यक्ति के समग्र विकास का सशक्त माध्यम है। यह शरीर, मन और व्यक्तित्व को संतुलित करते हुए अनुशासन, नेतृत्व, आत्मविश्वास और टीम भावना जैसे गुणों का निर्माण करती है। आज के बदलते समय में, जब जीवनशैली से जुड़ी चुनौतियाँ निरंतर बढ़ रही हैं, शारीरिक शिक्षा का महत्व और भी अधिक प्रासंगिक हो गया है।

भगिनी निवेदिता कॉलेज का शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर प्रयासरत है। विभाग द्वारा आयोजित विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ, फिटनेस कार्यक्रम, वेलनेस गतिविधियाँ, तथा सामुदायिक सहभागिता से जुड़ी पहलें छात्राओं में स्वस्थ जीवनशैली के साथ-साथ सकारात्मक सोच और नेतृत्व क्षमता का विकास करती हैं। यह विभाग राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुरूप अनुभवात्मक अधिगम, मूल्य आधारित शिक्षा तथा समावेशी सहभागिता को बढ़ावा देने का कार्य कर रहा है।

वार्षिक खेल उत्सव एवं अन्य गतिविधियों के माध्यम से छात्राओं को न केवल अपनी खेल प्रतिभा प्रदर्शित करने का अवसर मिलता है, बल्कि वे अनुशासन, सहयोग, धैर्य और संघर्ष की वास्तविक सीख भी प्राप्त करती हैं। खेल के मैदान में किया गया प्रत्येक प्रयास जीवन की चुनौतियों से जूझने की शक्ति प्रदान करता है और आत्मनिर्भरता की भावना को सुदृढ़ करता है।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका विभाग की उपलब्धियों, गतिविधियों और छात्राओं की खेल-यात्रा को सार्थक रूप से प्रस्तुत करेगी तथा पाठकों को प्रेरित करेगी कि वे खेलों और स्वस्थ जीवनशैली को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएँ।

मैं विभाग के सभी शिक्षकों, प्रशिक्षकों, छात्राओं और आयोजन से जुड़े प्रत्येक सदस्य को उनके समर्पित प्रयासों के लिए हार्दिक बधाई देती हूँ और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ।

"यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥"
(Krishna is the Lord of Yoga, and Arjuna is the wielder of the bow. Where these two are, there will be prosperity, victory, and eternal righteousness. - Bhagavad Gita 18.78)

शुभकामनाओं सहित,

प्रो. रूबी मिश्रा
प्राचार्या
भगिनी निवेदिता कॉलेज
दिल्ली विश्वविद्यालय

शिक्षक प्रभारी की कलम से

शारीरिक शिक्षा केवल खेलों की प्रतिस्पर्धा तक सीमित नही है, बल्कि यह जीवन को संतुलित, सशक्त और अनुशासित बनाने की एक समग्र प्रक्रिया है। यह शरीर को स्वस्थ, मन को सुदृढ़ और व्यक्तित्व को आत्मविश्वास से परिपूर्ण करती है। खेल हमें धैर्य, सहयोग, नेतृत्व, अनुशासन और संघर्ष की वास्तविक सीख देते हैं, जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता का आधार बनती है।

शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग छात्राओं के सर्वांगीण विकास के लिए निरंतर सक्रिय एवं प्रतिबद्ध है। विभाग का उद्देश्य केवल खेल प्रदर्शन तक सीमित न रहकर छात्राओं में स्वस्थ जीवनशैली, सकारात्मक सोच, मानसिक संतुलन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तथा जीवन-कौशलों का विकास करना है। विभाग द्वारा संचालित विभिन्न पाठ्यक्रमों के माध्यम से छात्राओं को फिटनेस एवं वेलनेस, लाइफस्टाइल मैनेजमेंट, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, खेल पत्रकारिता तथा जीवन-कौशल शिक्षा जैसे विषयों का सैद्धांतिक एवं व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाता है।

पाठ्यक्रमों के अध्ययन-अध्ययन के साथ-साथ विभाग द्वारा समय-समय पर कार्यशालाएँ, सेमिनार, फिटनेस ड्राइव, वेलनेस कार्यक्रम, आत्मरक्षा प्रशिक्षण, योग सत्र तथा तनाव प्रबंधन एवं जीवनशैली सुधार से संबंधित विविध गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं, ताकि छात्राएँ सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ व्यवहारिक अनुभव भी अर्जित कर सकें।

“सशक्त” वार्षिक खेल उत्सव छात्राओं की ऊर्जा, आत्मविश्वास और साहस का प्रतीक है। खेल के मैदान में उठाया गया प्रत्येक कदम, किया गया हर प्रयास और मुख पर सजी प्रत्येक मुस्कान उनके भीतर निहित नेतृत्व क्षमता और आत्मबल को अभिव्यक्त करती है। यहाँ विजय केवल पदक तक सीमित नही होती, बल्कि स्वयं को पहचानने और आगे बढ़ने की प्रेरणा ही सबसे बड़ी उपलब्धि होती है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका विभाग की गतिविधियों, उपलब्धियों एवं छात्राओं की प्रेरणादायक यात्राओं को सार्थक रूप में प्रस्तुत करेगी तथा पाठकों को स्वस्थ, सक्रिय और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने हेतु प्रेरित करेगी।

विभाग से जुड़े सह-प्राध्यापकगण, प्रशिक्षकगण, खेल समिति के सदस्य, प्रतिभागी, स्वयंसेवक तथा छात्राओं के समर्पण एवं सहयोग के लिए हार्दिक आभार। आप सभी के उज्ज्वल, स्वस्थ एवं सफल भविष्य की मंगलकामनाएँ।

“उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः॥”

अर्थात — केवल कल्पनाओं से कार्य सिद्ध नही होते; निरंतर परिश्रम ही सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है।

शुभकामनाओं सहित,
प्रो. ममता सहरावत
शिक्षक प्रभारी

सह-प्राध्यापक की कलम से

शारीरिक शिक्षा मनुष्य के समग्र विकास का एक सशक्त माध्यम है। यह केवल शरीर को सुदृढ़ बनाने तक सीमित नही है, अपितु यह मन, विचार और चरित्र को भी दृढ़ता प्रदान करती है। खेलों के माध्यम से हम अनुशासन, धैर्य, सहयोग और नेतृत्व जैसे जीवनोपयोगी मूल्यों को व्यवहार में उतारना सीखते हैं।

आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में, जहाँ निरंतर चुनौतियाँ बढ़ रही हैं, वहाँ स्वस्थ शरीर और संतुलित मन सफलता की आधारशिला हैं। नियमित अभ्यास, समय की पाबंदी तथा लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता — ये सभी गुण खेल भावना से विकसित होते हैं। क्रीड़ा-क्षेत्र हमें यह शिक्षा देता है कि हार हतोत्साहित करने के लिए नही होती, बल्कि और अधिक सशक्त बनने की प्रेरणा देती है।

खेल केवल पदक या पुरस्कार प्राप्त करने का साधन नही है, बल्कि यह आत्मविश्वास अर्जित करने तथा स्वयं की सीमाओं को पहचानकर उन्हें अतिक्रमित करने की प्रक्रिया है। जब विद्यार्थी टीम के रूप में सहभागिता करते हैं, तब वे आपसी सम्मान, सामंजस्य और सकारात्मक प्रतिस्पर्धा के महत्व को समझते हैं। यही गुण उन्हें जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उत्कृष्टता प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

मेरी हार्दिक कामना है कि आप सभी स्वस्थ जीवन-शैली को अपनाएँ, नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में सहभागिता करें तथा खेल भावना को अपने व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बनाएँ। निरंतर प्रयास, समर्पण और सकारात्मक सोच ही सफलता की वास्तविक कुंजी हैं।

डॉ. प्रतिमा डागर
सह-प्राध्यापक
शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग

संपादक की कलम से

किसी भी विभाग की गतिविधियाँ, उपलब्धियाँ और प्रयास केवल घटनाएँ नही होती, बल्कि वे निरंतर परिश्रम, समर्पण और सामूहिक सहयोग का परिणाम होती हैं। इस संकलन को तैयार करते समय हमारा उद्देश्य केवल सूचनाएँ प्रस्तुत करना नही, बल्कि विभाग की सक्रियता, ऊर्जा और उपलब्धियों को एक सुव्यवस्थित रूप में अभिव्यक्त करना रहा है।

इस प्रक्रिया में प्रत्येक गतिविधि, प्रत्येक उपलब्धि और प्रत्येक योगदान को सावधानीपूर्वक संकलित किया गया है, ताकि विभाग की कार्यशीलता और विद्यार्थियों की प्रतिभा का समुचित प्रतिबिंब प्रस्तुत हो सके। यह कार्य सहयोग, संवाद और सामूहिक प्रयास के बिना संभव नही था।

आशा है कि यह प्रयास विभाग की निरंतर प्रगति और उत्कृष्टता की दिशा में एक सकारात्मक कदम सिद्ध होगा।

सादर,
मिस टीना
संपादक एवं अध्यक्ष
शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग

शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग

विभाग का परिचय

भगिनी निवेदिता कॉलेज का शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विभाग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुदृढ़ता, भावनात्मक संतुलन, अनुशासन, नेतृत्व क्षमता तथा जीवन कौशल को शिक्षा के साथ एकीकृत करने पर विशेष बल देता है। ग्रामीण परिवेश में स्थित यह विभाग शारीरिक शिक्षा, फिटनेस शिक्षा, स्वास्थ्य-उन्मुख पाठ्यक्रमों तथा मूल्य आधारित शिक्षण के माध्यम से छात्राओं के सशक्तिकरण के लिए निरंतर कार्य कर रहा है।

विभाग राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 के आदर्शों, अनुभवात्मक अधिगम, सामुदायिक सहभागिता तथा समावेशी भागीदारी के प्रति प्रतिबद्ध है। शारीरिक शिक्षा को केवल खेल प्रदर्शन तक सीमित न रखकर इसे जीवनशैली प्रबंधन, तनाव निवारण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, व्यक्तित्व विकास तथा समग्र कल्याण से जुड़े एक अकादमिक अनुशासन के रूप में अपनाया गया है।

अपनी शैक्षणिक जिम्मेदारियों के अतिरिक्त, यह विभाग कॉलेज में राष्ट्रीय खेल संगठन (NSO) का भी संचालन एवं समन्वय करता है, जिससे पाठ्यक्रमिक, सह-पाठ्यक्रमिक तथा विस्तार गतिविधियों को एकीकृत ढांचे में विद्यार्थियों के विकास हेतु संचालित किया जाता है।

दृष्टि (Vision)

गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा तथा जीवन-उन्मुख अधिगम के माध्यम से शारीरिक रूप से सक्षम, मानसिक रूप से सुदृढ़, भावनात्मक रूप से संतुलित तथा सामाजिक रूप से उत्तरदायी नागरिकों का निर्माण करना।

उद्देश्य (Mission)

- विद्यार्थियों में शारीरिक फिटनेस एवं स्वस्थ जीवनशैली की आदतों को प्रोत्साहित करना
- शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं जीवन कौशल को अकादमिक अधिगम के साथ एकीकृत करना
- संरचित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से नेतृत्व, टीम भावना, अनुशासन एवं समावेशन को बढ़ावा देना
- NEP 2020 के अनुरूप अनुभवात्मक अधिगम के अवसर उपलब्ध कराना
- सामुदायिक स्वास्थ्य, फिटनेस एवं कल्याण संबंधी गतिविधियों में विद्यार्थियों की सहभागिता सुनिश्चित करना

अवसंरचना एवं सुविधाएँ

- सहनशक्ति परीक्षण (Cooper Test) हेतु आउटडोर खेल मैदान
- एथलेटिक्स एवं चयनित फील्ड इवेंट्स हेतु 200 मीटर आउटडोर ट्रैक
- खेलों एवं फिटनेस गतिविधियों हेतु खुले अभ्यास क्षेत्र
- विभिन्न फिटनेस स्तरों के विद्यार्थियों के लिए समावेशी सुविधाएँ
- शारीरिक फिटनेस मूल्यांकन एवं खेल प्रशिक्षण हेतु उपकरण
- लचीलापन मापन हेतु सिट-एंड-रीच टेस्ट बॉक्स
- प्रायोगिक कक्षाओं, सर्वेक्षणों, फिटनेस ड्राइव एवं वेलनेस कार्यक्रमों हेतु विभागीय सहयोग

शैक्षणिक कार्यक्रम एवं पाठ्यक्रम

विभाग दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा संचालित विषम एवं सम सेमेस्टरों में प्रस्तावित Generic Elective (GE), Value Added Courses (VAC) तथा Skill Enhancement Courses (SEC) में सक्रिय योगदान देता है। ये पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को ध्यान में रखकर तैयार किए गए हैं।
विभाग द्वारा पढ़ाए जाने वाले प्रमुख पाठ्यक्रम निम्नलिखित हैं:

Even Semester Paper Taught by the Department of Physical Education

Semester		Paper Name	Paper Code
II	GE	Stress Management	2554051202
	VAC 1	Fit India	6967000009
	VAC 2	Indigenous Sports	6967000026
	SEC	Yoga in Practice	2136000001
IV	GE	Yoga and Stress Management	2554002002
	VAC 1	Sports for Life	6967000017
	VAC 2	Sports: Diversity and Inclusivity	6967000035
VI	GE	Obesity and Weight Management	2554055044
VIII	GE	Adventure Sports	

Odd Semester Paper Taught by the Department of Physical Education 2025-26

Semester		Paper Name	Paper Code
I	GE	Fitness and Wellness	2554001001
	VAC	Fit India	6967000009
III	GE	Media in Physical Education and Sports	2554002004
V	GE	Lifestyle Management Through Physical Education	2554000003
VII	GE	Sports for Leisure and Recreation	2554000016

इसके अतिरिक्त, विभाग द्वारा समग्र एवं व्यक्तित्व विकास से संबंधित पाठ्यक्रम भी संचालित किए जाते हैं, जैसे:

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता
- जीवन कौशल शिक्षा
- पंचकोश: व्यक्तित्व का समग्र विकास

इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को जीवनशैली परिवर्तन, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, नैतिक मूल्यों, पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों तथा समावेशी शारीरिक शिक्षा की समझ प्राप्त होती है, जो NEP 2020 के अनुरूप है।

गतिविधियाँ एवं विस्तार कार्य

विभाग द्वारा नियमित रूप से निम्नलिखित गतिविधियाँ आयोजित एवं समन्वित की जाती हैं:

- वार्षिक खेल महोत्सव
- BMI ड्राइव एवं स्वास्थ्य जागरूकता सर्वेक्षण
- तनाव प्रबंधन, मोटापा प्रबंधन, जीवनशैली वेलनेस एवं भावनात्मक स्वास्थ्य पर कार्यशालाएँ, संगोष्ठियाँ एवं विशेषज्ञ व्याख्यान
- एडवेंचर स्पोर्ट्स गतिविधियाँ (कयाकिंग एवं कैनोइंग)
- फिटनेस अभियान एवं वेलनेस कार्यक्रम
- परामर्श सत्र एवं मानसिक स्वास्थ्य पहल
- शैक्षणिक भ्रमण एवं ऑफ-कैम्पस अनुभवात्मक अधिगम कार्यक्रम

विस्तार एवं सामुदायिक सहभागिता

विभाग सामुदायिक सहभागिता पर विशेष बल देता है, जिसके अंतर्गत:

- स्वास्थ्य एवं फिटनेस जागरूकता कार्यक्रम
- ग्रामीण-शहरी तुलनात्मक स्वास्थ्य सर्वेक्षण
- खेल संघों, फिटनेस अकादमियों एवं वेलनेस विशेषज्ञों के साथ सहयोग
- छात्र-नेतृत्वित विस्तार एवं आउटरीच गतिविधियाँ

विभागीय गतिविधियाँ

INTER-COLLEGE
YOGA COMPETITION
HONORABLE PATRON
आजादी का अमृत महोत्सव
मेगा युवा उत्सव 2022
युवा संवाद: भारत@2047
विषयः नागरिकों में कर्तव्य की भावना
PRATISTHA
SPORTS COMMUNITY OUTREACH PROGRAM BY YOUTH LEADERS
Bhagini Nivedita College
(University of Delhi)
Body Mass Index Drive
29th August

राष्ट्रीय खेल संगठन

राष्ट्रीय खेल संगठन शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग के अकादमिक एवं प्रशासनिक समन्वय में संचालित होता है और विद्यार्थियों के विकास का एक महत्वपूर्ण घटक है। NSO का उद्देश्य विद्यार्थियों में शारीरिक फिटनेस, खेल सहभागिता, अनुशासन, टीम भावना, नेतृत्व क्षमता तथा समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करना है।
विगत वर्षों में NSO से जुड़े विद्यार्थियों ने इंटर-कॉलेज, इंटर-यूनिवर्सिटी, राज्य, राष्ट्रीय, खेलो इंडिया तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कॉलेज का प्रतिनिधित्व किया है, जिससे संस्थान की पहचान एवं विद्यार्थियों के विकास में वृद्धि हुई है।

प्रशिक्षण एवं कौशल विकास

नियमित प्रशिक्षण एवं अभ्यास सत्र निम्न खेलों में संचालित किए जाते हैं:

- एथलेटिक्स
- कबड्डी
- खो-खो
- वॉलीबॉल
- शतरंज
- ताइक्वांडो
- फेंसिंग

प्रशिक्षण का उद्देश्य मूलभूत कौशल विकास, शारीरिक सुदृढ़ता, समन्वय, सहनशक्ति तथा प्रतियोगिताओं की तैयारी है।

अभिमुखीकरण, परामर्श एवं जागरूकता गतिविधियाँ

NSO, शारीरिक शिक्षा विभाग, खेल समिति तथा छात्र खेल परिषद के समन्वय से अभिमुखीकरण कार्यक्रम, परामर्श सत्र एवं जागरूकता गतिविधियाँ आयोजित करता है, जिससे विद्यार्थियों को खेल अवसरों, सुरक्षा मानकों, सहभागिता प्रक्रियाओं तथा कॉलेज की खेल गतिविधियों की कार्यप्रणाली से अवगत कराया जा सके। ये गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य, नेतृत्व विकास एवं उत्तरदायी खेल सहभागिता को भी प्रोत्साहित करती हैं।

सामूहिक सहभागिता गतिविधियाँ

NSO द्वारा एरोबिक्स सत्र, आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम, योग अभ्यास, फिटनेस ड्राइव, स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम एवं अन्य शारीरिक गतिविधि आधारित आयोजन किए जाते हैं, जो स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देते हैं।

छात्र सुविधा एवं सहयोग

- दैनिक अभ्यास हेतु खेल सुविधाओं की नियमित उपलब्धता
- योग्य प्रशिक्षकों द्वारा कोचिंग सहयोग
- प्रतियोगिताओं में कॉलेज का प्रतिनिधित्व करने वाले विद्यार्थियों को खेल पोशाक उपलब्ध कराई जाती है
- दैनिक अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों को उपलब्धता के अनुसार जलपान प्रदान किया जाता है
- सभी गतिविधियाँ योग्य प्रशिक्षकों की निगरानी में सुरक्षित एवं अनुशासित वातावरण में संचालित की जाती हैं

छात्र विकास एवं नेतृत्व

विद्यार्थी सक्रिय रूप से निम्न कार्यों में भाग लेते हैं:

- खेल, फिटनेस एवं वेलनेस कार्यक्रमों की योजना एवं क्रियान्वयन
- सर्वेक्षणों हेतु डेटा संग्रह, विश्लेषण एवं रिपोर्ट तैयार करना
- विभागीय एवं NSO गतिविधियों में स्वयंसेवक एवं समन्वयक के रूप में सहभागिता
- नेतृत्व, संप्रेषण, टीम भावना एवं संगठनात्मक कौशल का विकास

विद्यार्थियों को अकादमिक शोध, शोधपत्र लेखन, लेख प्रकाशन तथा संगोष्ठियों, कार्यशालाओं एवं सम्मेलनों में सहभागिता हेतु भी प्रोत्साहित किया जाता है।

उपलब्धियाँ

शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान विभाग तथा NSO के समन्वय में भगिनी निवेदिता कॉलेज की छात्राओं ने राज्य, राष्ट्रीय, इंटर-कॉलेज, इंटर-यूनिवर्सिटी, खेलो इंडिया एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सहभागिता एवं उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं।

भविष्य की योजनाएँ

- वैज्ञानिक खेल अवसंरचना एवं फिटनेस प्रयोगशालाओं को सुदृढ़ करना
- अंतर्विषयी एवं वेलनेस-आधारित सहयोग का विस्तार
- फिटनेस मूल्यांकन, भावनात्मक स्वास्थ्य, योग एवं जीवनशैली प्रबंधन में उन्नत मॉड्यूल्स का समावेश
- शोध, प्रलेखन, छात्र प्रकाशन एवं विस्तार गतिविधियों को सशक्त बनाना

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2008-09

Sr. NO.	NAME	COURSE	LEVEL	POSITION
1.	MS. RUCHIKA	BA. 3RD YEAR (10198)	BNC	Best athlete

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2009 -10

1.	Ms. Seema	BA (P) 1st Year	DU Inter Collegiate Athletic Championship	Gold Medal
2.	Ms. Seema	BA (P) 1st Year	All India Inter University athletic championship	Participated
3.	Ms. Seema	BA (P) 1st Year	Mawana Sugar marathon	Rs. 10,000
4.	Ms. Renu	BA (P) 1st Year	Delhi State Boxing Championship	Gold Medal
5.	Ms. Renu	BA (P) 1st Year	National Kick Boxing Championship	Gold Medal
6.	Ms. Monika	BA (P) 1st Year	Delhi State Fencing Championship	Silver
7.	Ms. Seema	BA (P) 1st Year	BNC	Best athlete

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2010-11

1.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	Half marathon	1st
2.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	Mawana Sugar Indian	Bronze Medal
3.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	All India Inter university Participated Athletic Championship, Guntur, AP;	Participated

			45th National Cross Country Championship, Jodhpur: Airtel International Marathon, New Delhi	
4.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	Hero honda half marathon	1st
5.	Ms. Jyoti Rathi	BA (P) 1st Year	North India Fencing championship Hp	Silver medal
6.	Ms. Jyoti Rathi	BA (P) Ist Year	7th National Taekwondo and Martial art Championship, New Delhi	Gold medal
7.	Ms. Jyoti Rani	BA (P) 2nd Year	Common Wealth Opening Ceremony, JLN Stadium	Participated
8.	Ms. Monika Ms. Mamta Rawat	BA (P) 2nd Year	North India Fencing Championship, HP	Bronze
9.	Ms. Jyoti Gaura Ms. Sarita	BA (P) Ist Year	North India Fencing Championship	Participated
10.	Ms. Nisha Ms. Jyoti Rani Ms. Anjali	BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year B. COM(P) 2nd year	Selected in DU Handball Participated Team, Attended Coaching Camp for Inter University Athletes held at Indira Gandhi College, ND	Participated
11.	Ms. Renu	BA (P) 2nd Year	Delhi state Boxing Championship	Gold
12.	Ms. Renu	BA (P) 2nd Year	National women's	Participated

			Boxing Championship Nainital,UK	
13.	Ms. Renu	BA (P) 2nd Year	Delhi State Boxing Championship	Gold
14.	Ms. Renu	BA (P) 2nd Year	Thang Tha Delhi State championship	Gold medal
15.	Ms. Monika Ms. Mamta Rawat Ms. Nisha Rai Ms. Shipa Bishe Ms. Jyoti Rathi	BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA(P) 1st Year BA(P) 1st Year	Senior National fencing Championship, Hyderabad	Participated
16.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	BNC	Best athlete

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2011-12

1.	Ms. Sarita	BA (P) 2nd Year	Taekwondo International Championship, Nepal	Bronze medal
2.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	All India Cross Country, Rohtak. Represented BNC in Cross Country Race, DU	Participated
3.	Ms. Seema	BA (P) 2nd Year	Inter Collegiate athletic Meet DU	Gold Medal(300m) Silver Medal (1500m)
4.	Ms. Renu	BA (P) 2nd Year	7th Federation Cup Women National, Nainital National Boxing	Bronze medal 2ndposition

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2012-13

1.	Ms. Monika	BA (P) 2nd Year	Delhi state Yoga Championship	1st
2.	Ms. Jyoti	Bcom (P) 1st	Delhi state Yoga Championship	3rd
3.	Ms. Sujata (121091) Ms. Arti (111412)		4th Delhi State Yoga Championship, Maharaja Agrasen Institute Of technology, Rohini, Delhi	2nd
4.	Ms. Lalita (101126) Ms. Sangeeta (111412)		4th Delhi State Yoga Championship, Maharaja Agrasen Institute Of technology, Rohini, Delhi	3rd
5.	Ms. Monika (111141) Ms.Rameshwari (101013)		4th Delhi State Yoga Championship	2nd
6.	Ms. Rakhi (101115) Ms. Poonam (12303)		4th Delhi State Yoga Championship	3rd
7.	Ms. Lalita (101126)		4th Delhi State Yoga Championship	4th
8.	Ms. Jyoti Gora Ms. Neha Ms. Shifali	BA III BA I BA I	All India Inter University Fencing Championship, Punjab	Participated
9.	College Team		Yoga	4th

			Championship of DU	
10.	Ms. Sujata	BA (P) 1st Year	BNC	Best athlete

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2013-14

1.	Ms. Pooja	History Hons 1st Year 133083	Yoga National (Noida)	3rd
2.	Ms. Monika	BA (P) 3rd Year 111141	Yoga National (Noida)	3rd
3.	Ms. Monika	BA (P) 2nd Year 121014	Yoga National (Noida)	1st
4.	Ms. Arti	BA (P) 3rd Year 111412	Yoga National (Noida)	2nd
5.	Ms. Monika	BA (P) 3rd Year 111141	Delhi State National, West Bengal	2nd
6.	Ms. Arti	BA (P) 3rd Year 111412	Delhi state	3rd
7.	Ms. Jyoti	Bcom (P) 2nd Year 122093	Delhi State, Rohini	2nd
8.	Ms. Monika	BA (P) 3rd Year	Delhi State, Rohini, National West Bengal	2nd
9.	Ms. Arti	BA (P) 3rd Year	Delhi state, Rohini, championship, Guntoor	1st
10.	Ms Jyoti Gora	BA (P) 1st Year	National Fencing Championship	4th
11.	Ms. Monika	BA (P) 2nd Year	Delhi State in	4th

	Yadav Ms. Nisha Rai	BA (P) 2nd Year	Senior Level Fencing Championship	
12.	Ms. Sakshi Ms. Jyoti rani Ms. Chanchal Ms. Priyanka Ms. Anamika	BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 2nd Year	All India Yoga Championship, Palwal, HR	Participated
13.	Ms. Jyoti Rani	BA (P) 3rd Year	All India Yoga Championship, Palwal,HR	**4th**
14.	Ms. Monika Ms. Jyoti Ms. Amita Ms. Anamika Ms. Jyoti Ms. Rakhi Ms. Lalita Ms.Rameshwari Ms. Anshu Ms. Sakshi Ms. Jyoti Rani Ms. Chanchal Ms. Mamta Rani Ms. Manisha Ms. Prerna	BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 2nd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year Bcom (P) 2nd Year	Yoga Invitational Inter Collegiate Championship, Bhaskaracharaya College	Participated
15.	Ms. Anshu	BA (P) 3rd Year	Yoga Invitational Inter Collegiate Championship, Bhaskaracharaya college	1st
16.	Ms. Mamta Rani	BA (P) 3rd Year	Yoga Invitational Inter Collegiate Championship, Bhaskaracharaya college	3rd
17.	Ms. Roshni	Bcom 1st Year	Inter Collegiate Swimming Championship, Mongolpuri, Govt School	Participated

18.	Ms. Sapna Dagar	BA (P) 2nd Year	BNC	Best athlete

19.	Ms. Ruby	Hindi Hons 121295	Delhi state	Participated
20.	Ms. Gayatri	Bsc Physics 13582	Delhi state	Participated
21.	Ms. Sangeeta	BA (P) 2nd Year 121174	Delhi state	Participated
22.	Ms. Bharati		Delhi state	Participated
23.	Ms. Archana		Delhi state	Participated
24.	Ms. Moni	BA (Hindi Hons) 12303	Delhi state	Participated

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2013-14

1.	Ms. Neha	BA (P) 2nd Year 121144	Senior State Junior State Inter College All India Inter University, Patiala, Junior National	3rd 1st 1st in Foil 2nd in EPEE Participation
2.	Ms. Sonia	Physics (Hons) 1st 13619	Senior State Junior state Inter college	3rd 2nd 4th
3.	Ms. Neha	History Hons 1st 133108	Senior state	3rd
4.	Ms. Pooja	History Hons 1st	Senior state	3rd
5.	Ms. Menu	Physics Hons 1st 13629	Senior state Junior state	3rd 1st
6.	Ms. Priyanka	History hons 1st 133052	Senior state Junior state	3rd 2nd

7.	Ms. Babita	Hindi hons 1st 13256	Senior state Junior state	1st 3rd
8.	Ms. Shikha	Physics hons 1st 13621	Senior state Junior state	3rd
9.	Ms. Sneh	Physics hons 1st 13626	Senior state Junior state	3rd 1st
10.	Ms. Pooja	History Hons 1st 133070	Senior state Junior state	3rd 3rd
11.	Ms. Poonam	History Hons 1st 133100	Inter state State Senior state	4th 2nd 3rd
12	Ms. Hema	BA history 13307	Senior state Junior state	**2nd** **3rd**

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2013-14

1.	Ms. Mahima Singh	BA Hindi Hons 13263	National Tamilnadu	Participation

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2014-15

1.	Ms. Neha Ms. Sonia	Ba (P) 3rd year BSC (H)	State	Participation
2.	Ms. Archana Ms. Kavita	BA (P) 2nd Year BA hons history	National Yoga Championship	Silver
3.	Ms. Monika Ms. Pooja	Ba (p) 3rd year Ba (p) 2nd year	National Yoga Championship	Bronze
4.	Ms. Jyoti	Bcom 3rd year	Delhi state	Gold
5.	Ms. Jyoti	Bcom 3rd year	National yoga	Bronze

			Championship	
6.	Ms. Monika Ms. Sangeeta Ms. Monika Ms. Pooja Ms. Shifali	BA (H) History 2nd year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA (P) 3rd Year BA History 3rd Year BA (P) 3rd year	Delhi State yoga championship	Bronze
7.	Ms. Ruby	BA (p) 3rd Year	Delhi State yoga championship	Silver
8.	Ms. Manju Ms. Gayatri Ms. Nidhi Ms. Manila Ms Asha Ms Jyotsana	BA (P) 3rd year Bsc physics 2nd yr Boom (p) 2nd year Bcom (p) 2nd year BA (p) 1 year Bsc Hans Physics	Delhi State yoga Championship	Participation
9.	Ms. Jyoti Ms. Monika Ms. Pooja Ms. Archana Ms. Kavita Ms. Ruby Ms. Gayatri Ms. Jyotsana Ms. Shabina Ms. Sunita Ms. Rajni Ms. Pooja Ms. Sangeeta	Bcom P 3 Year BAP 3 Year BA Hons 2 Year BA Hons 2 Year BA Hons 2 Year BA P 3 Year Bsc Phy 2 Year Bsc Phy 2 Year BA Hons 2 Year BA (p) 1 year BA (p) 1 year BA hm.sc 3 Year BAP 3 Year BA H History 2nd yr	Delhi State Senior yoga Championship	Team champion
10.	Ms. Pooja	BA H History 2nd y	Delhi State Senior yoga Championship	Silver
11.	Ms. Monika	Ba (P) 3rd year	Delhi State Senior yoga Championship	Bronze
12.	Ms. Jyoti	Bcom 3rd year	Delhi State Senior yoga	gold

			championship	
13.	Ms. Monika	Bsc Hm. Sc 1 yr	Taekwondo Delhi state Championship	Gold
14.	Ms. Mousam	BA H History 2nd yr	Taekwondo Delhi state championship	silver
15.	Ms. Asha Ms. Gayatri Ms. Harshita Ms. Monika Ms. Pooja Ms. Archana	BA (P) 1" year Bsc phy 2 year Ba (p) 1" year Ba (P) 3 Year Ba (H) 2nd Year BA (H	National speed ball championship	Silver
16.	Ms. Monika	Ba (P) 3 Year	National speed ball championship Individual	Silver
17.	Ms. Poonam Ms. pooja Ms. Priyanka Ms. Shivani	Ba (H) 2 year BA Hons History BA Hons History Bsc Phy 2 year	Delhi State, Sabre	bronze
18.	Ms. Meenu Ms. Sneha Ms. Babita	Bsc Phy 2 year Bsc Phy 2 year BA H History 2nd yr	Delhi state, EPI	sliver
19.	Ms. Pooja kumara Ms. Shikha Rani Ms. Krishna Ms. Anamika	BA H History Bsc Physics Bsc Phy 2 Year BA (P) 1st year	Delhi state, Foil	bronze
20.	Ms. Monika	BA (P) 3 Year	International Women's day, NSUI at North Campus	Priyadarshini Excellence Award
21.	Ms. Neha Ms. Sonia Ms. Sneha Ms. Meenu Ms. Monika Ms. Archana Ms. Pooja Ms. Ruby	BA (p) 3rd Year Bsc Physics Bsc Physics Bsc Physics BA (P) 3 Year BA (H) His BA (H) His BA (P) 3 year	Akhil Bharatiya Vidhyarthi Parishad	Award on the occasion of International women's day

22 .	Ms. Gayatri	Bsc Physics 2 Year	BNC	Best athlete

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2015-16

1.	Ms. Preeti Ms. Sheetal Ms. Jyoti Singh Ms. Archana Ms. Kavita Ms. Pooja	BA (P) 1st year Bsc 1st year BA (P) 1" year BA (H) 3st year BA (H) 3st year BA (H) 3 st year	State Yoga Championship	3st 2nd 3rd 3rd 3rd 2nd
2.	Ms. Preeti Ms. Gaytri Ms. Archana Ms. Kavita Ms. Pooja	BA (P) 1 year BA (P) 1 year BA (H) 3rd year BA (H) 3rd year BA (H) 3rd year	National Yoga Championship	3rd 3rd 2nd 2nd 2nd
3.	Ms. Astha	BA (P) 2 year	National speed ball championship	3rd
4.	Ms. Gayatri Chandola	Bsc Physics (H) 3rd	The Great Delhi Half marathon Delhi Olympics Golden Jublie Half Marathon Yoga State	1st 3rd 4th 3rd
5.	Ms. Sonia	BA (P) 1st year	Golden Jublie Half Marathon DU Inter College	2nd 3rd
6.	Ms. Sneh Ms. Babita Ms. Meenu	Bsc Physics (H) 3rd BA (H) 3 year Bsc Physics (H) 3rd	Delhi state Fencing Championship	1 Junior Team and 3 Senior Team
7.	Ms. Shikha Irani Ms. Shivani Ms. Anamika Ms. Pooja Kumari Ms. Karishma	Bsc Physics (H)3rd Bsc Physics (H) BA (P) 3 year Bsc Physics	Delhi state Fencing Championship	3 deg Junior Team and Senior Team

	Ms. Priyanka Ms. Poonam Ms. Sonia	Bsc Physics (H)3rd BA (H) 3rd year BA (H) 3 year Bsc Physics (H)3		
8.	Ms. Sonia	Bsc Physics (H) 3rd yr	National Maharashtra Fencing	3rd

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2017-18

1.	Ms. Nisha	BA (P) 2rd year	Delhi State Yoga Championship	Gold
2.	Ms. Hoorbano	BA (P) 2nd year	Delhi State Yoga Championship	Silver
3.	Ms. Sneha	Bcom 1st year	Delhi State Yoga Championship	Bronze
4.	Ms. Vani	BA (P) 2(nd) year	Delhi State Yoga Championship	Bronze
5.	Ms. Mala	Bcom 1st year	Delhi State Yoga Championship	Bronze

6.	Ms. Simran		International Taekwondo Championship, Kolkata Intercollege championship Delhi Olympic Games	Gold Participated Participated
7.	Ms. Pratigya		Delhi Olympic Games	Bronze

			35 (1h) Delhi state Taekwondo Championship 8th Central district Taekwondo Championship 5th Dreams Club Open National Taekwondo championship Talent Optimization programme	Bronze Gold Silver Gold
8.	Ms. Rakhi Ms. Arzoo Ms. Neha Ms. Nisha		Delhi Olympic games	Participated
9.	Ms Soniya		Inter college Athletic Championship Delhi State Athletic Championship at Vivekananda College	Participated in Shot put Silver in Javelin Throw
10.	Ms. Mala		Half marathon at Apeejay School Of management, Dwarka IP college University of Delhi Intecollege championship	Bronze 9th in 5km race participated
11.	Ms. Snehlata Ms. Jyoti		Inter college athletic championship	participate
12.	Ms Jyoti		BNC	Best Athlete

13.	Ms. Mala Ms. Kajal Ms. Timpal Ms. Geetika Ms. Shreya		Cross country at NSIT, Dwarka	participated
14.	Ms. Khushi Kasana		National tug of war championship, Maharashtra South asian Tug of war championship (women's) Tug of War Championship, Sri Lanka Inter college Championship at IGIPESS, Vikaspuri	Gold Silver Bronze Bronze
15.	Ms. Megha Ms. Anshika Ms. Mahima Ms. Kiran Ms. Manisha Ms. Anjali Ms. Preeti		Inter college Championship at IGIPESS, Vikaspuri Delhi State Championship	Participated at team event Silver
16.	Ms Nisha Ms Sneha Ms Mala Ms. Neha Ms. Sukruti Ms Santosh		Inter college yoga championship	2 as Team of six
17.	Ms Nisha Ms Rukshana Ms Praga Ms Shilpa Ms Pooja		All india inter university Championship at Chennai	Represented DU
18.	Ms Divya		Inter Collegiate Judo Championship at DU	Participated under 57kg category

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2021-22

1.	Ms Nitka	BA(P)	National Wrestling Championship (59kg weight held at Patna, Bihar	silver
2.	Miss Swati	BAP)	All India wrestling championship held at Bhiwani	represented Delhi University
3..	6 students Muskaan Kharab		National yoga championship held IGIPESS on 12 March	Participated Selected

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2023-24

1.	Ms Nikita	BA (P) 211236	Khelo india university games-Uttar Pradesh 25 May to 3 June 2023 U23 Asian championship Bishkek, Kyrgyzstan 10-18 June 2023 All India University Chandigarh 4 December 2023	Gold Bronze silver
2.	Ms Muskan Ms Ankush Ms Ravina Ms Simran	BA (P) 221401 BA (P) 221693 BA (P) 221269 BA (P) 221324	Volleyball Spike 23 at 9 Oct Gargi College	participated

	Ms Tanya Ms Farhin	BA (P) BA (P) 228092		
3.	Ms Nisha Ms Sneha Ms Anushka Ms. Neha Ms. Sukruti Ms Santosh Ms. Mala Ms. Vani Ms. Jyoti		Annual Sports Meet at NSIT, Dwarka	Represented BNC yoga team
4.	Volleyball Team		Open Tournament by DDA Sports Complexat Paschim Vihar	2nd
5.	Ms Tripti Ms Priya Ms Sapna Ms Sonia Ms Kavita Ms Prathana Ms Dimple Ms Shama Ms Deepti Ms Kriju Ms Ragini Ms Vishakha		Inter college Competition YMCA open Delhi Olympic games Tournamnet YUVAJ Open Tournament at Dwarka Asian Education Group Anthleema 2019 Annual sports Meet at Netaji Subhash sports Complex, Jasola	Participated as team of 12 players
6.	Kho Kho team		Asian Education Group Anthleema 2019	
7.	Ms Monika Ms Bhoomika Ms Joyti Ms Anchal Ms Deepa Ms Taranjeet Ms Reena		Intercollege championship at DaulatRam Delhi Olympic Games	Participated as Team

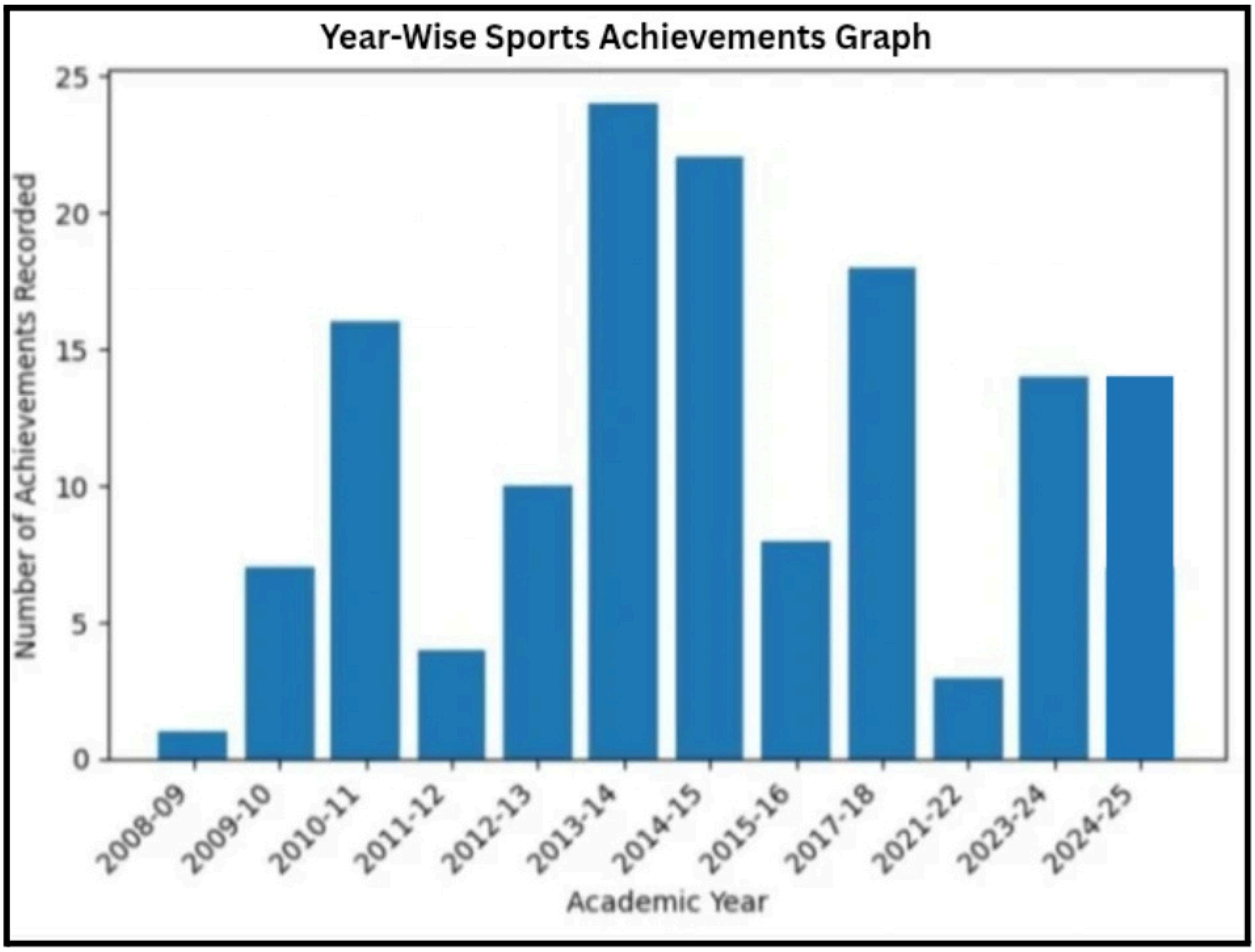
	Ms Preeti Ms Annui Ms Akansha Ms Kamini Ms Vandana		Bharti cup All India University selection at Daulat ram	
8.	Kabaddi team		Annual sports Meet at Netaji Subhash sports Complex, jasola	2nd
9.	Ms Nisha Ms Priyanka Ms Manisha Ms Kajal Ms Simran Ms Geetika Ms Sandhya Ms Usha Ms Dhrati Ms Sneha Ms Doli Ms Nikita Ms Priyanka Ms Tripanthga	BA (P) 221545 BA (H) 238040 BA (H) 238072 BA (H) 238020 BA (H)238047	InterCollege Open Tournament art Islamia, Rohtak Intercollegiate Championship	participated
10.	Ms Ankush Ms Muskan Mx Farhin Ms Usha	BA (P) 221693 BA (P) 221401 BA (P) 228092 BA (P) 221545	Volleyball Trails at Keshav Mahavidhalya 25 Oct	participated
11.	Ms Anjali Ms Khushi tyagi Ms Suman Ms Shally	BA (P) 211432 BA(H) 228035 BA (P) 211230	South district yogasan Aryabhatta college. University of Delhi 7 October 2023	1 1" in team (rhythmic yoga)
12.	Ms Anjali Ms Khushi tyagi	BA (P) 211432 Bcom 222151	State yoga competition at Indira Gandhi Institute of Physical Education & Sports Sciences 3 December, 2023	1 in team (rhythmic yoga
13.	Ms Sonal Pandey		SPORTIFY 2023 at	Volunteered

	Ms Priya Ms Meenakshi Rana Ms Roshni Rai My Prachi Ms Naincy Ms Khushi Prasad Ms Aarti Namdev Ms Mehak Yadav My Laxmi Ms Tina Ms Pooja Yadav Ms Manisha		Bhaskaracharya College of Applied sciences, Dwarka sector-2	
14.	Ms Meenakshi rana Ms Rishni Rai Ms Manisha Ms Prachi Ms Naincy		Pratishtha 5.0 at Vijay Mandal park, Malviya Nagar	Volunteered

HIGHLIGHTS OF THE YEAR 2024-25

1.	Ms Nitika	BA (P) 211236	All India University Games, Chandigarh, December Khelo India University Games, Nagaland, 24 February 2024 U-23 Asian Championship, Amman Jordan, 29 June 2024 Junior Asian Championship, Thailand, 22 July 2024	Gold Silver Gold Gold

			U-23 National, Rohtak Haryana, 16 Aug 2024 Junior World Championship, Spain, 5 to 6 September 2024 U-23 World Championship, Albania, October	Bronze Silver Selection
2.	Ms Mannu	BA (H) 248120	Delhi University Athletics Championships 2024, University Pologround	Silver
3.	Ms Prabjot Kour	BA (P) 241996	11th National Tang Soo Do Championship 2024 (Loba-Fighting), Delhi 11th National Tang Soo Do Championship 2024 (Aero Sqay), Delhi 11th National Tang Soo Do Championship 2024 (Board Breaking), Delhi 6th Tri-Nation Sqay Martial Arts Championship, Kathmandu, Nepal, 2024	Gold Gold Gold Gold and Silver


Year-Wise Sports Achievements Graph
Number of Achievements Recorded
0
5
10
15
20
25
2008-09
2009-10
2010-11
2011-12
2012-13
2013-14
2014-15
2015-16
2017-18
2021-22
2023-24
2024-25
Academic Year

2025 – 26 उपलब्धियाँ

मिस साज

दिल्ली राज्य जंप रोप चैम्पियनशिप में रजत पदक प्राप्त किया।

मिस स्नेहा

अंतर-महाविद्यालय वेटलिफ्टिंग प्रतियोगिता में कांस्य पदक प्राप्त किया।

मिस मन्नू

दिल्ली विश्वविद्यालय अंतर-महाविद्यालय एथलेटिक्स मीट में गोला फेंक प्रतियोगिता में रजत पदक प्राप्त किया।

मिस इशिता सिंह

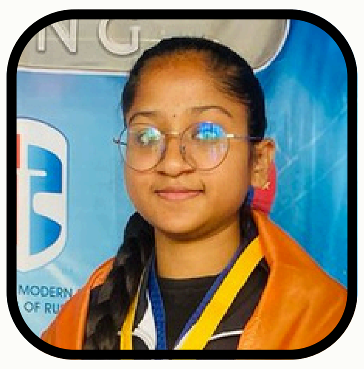
अंतर-महाविद्यालय एथलेटिक्स मीट में लंबी कूद प्रतियोगिता में सहभागिता की।

मिस दृष्टि

अंतर-महाविद्यालय जूडो एवं वेटलिफ्टिंग चैम्पियनशिप में सहभागिता की।

मिस संतोषी

दिल्ली राज्य कबड्डी चैम्पियनशिप में सहभागिता की।



मिस प्रबजोत कौर

12वीं राष्ट्रीय टैंग सू डू चैम्पियनशिप 2025–26 में कांस्य पदक प्राप्त किया।

दक्षिण-पश्चिम वरिष्ठ जिला वॉलीबॉल चैम्पियनशिप में सहभागिता

EROBERN 26 – Miranda House के वार्षिक खेल उत्सव में वॉलीबॉल प्रतियोगिता में भागीदारी

<u>वॉलीबॉल टीम:</u> फरहिन, रज़िया, जान्वी, आयुषी, ममता, रोशनी, सानिया, सुस्मिता, जिनी, दीक्षा, अंजू, रश्मि, प्रिया, साक्षी

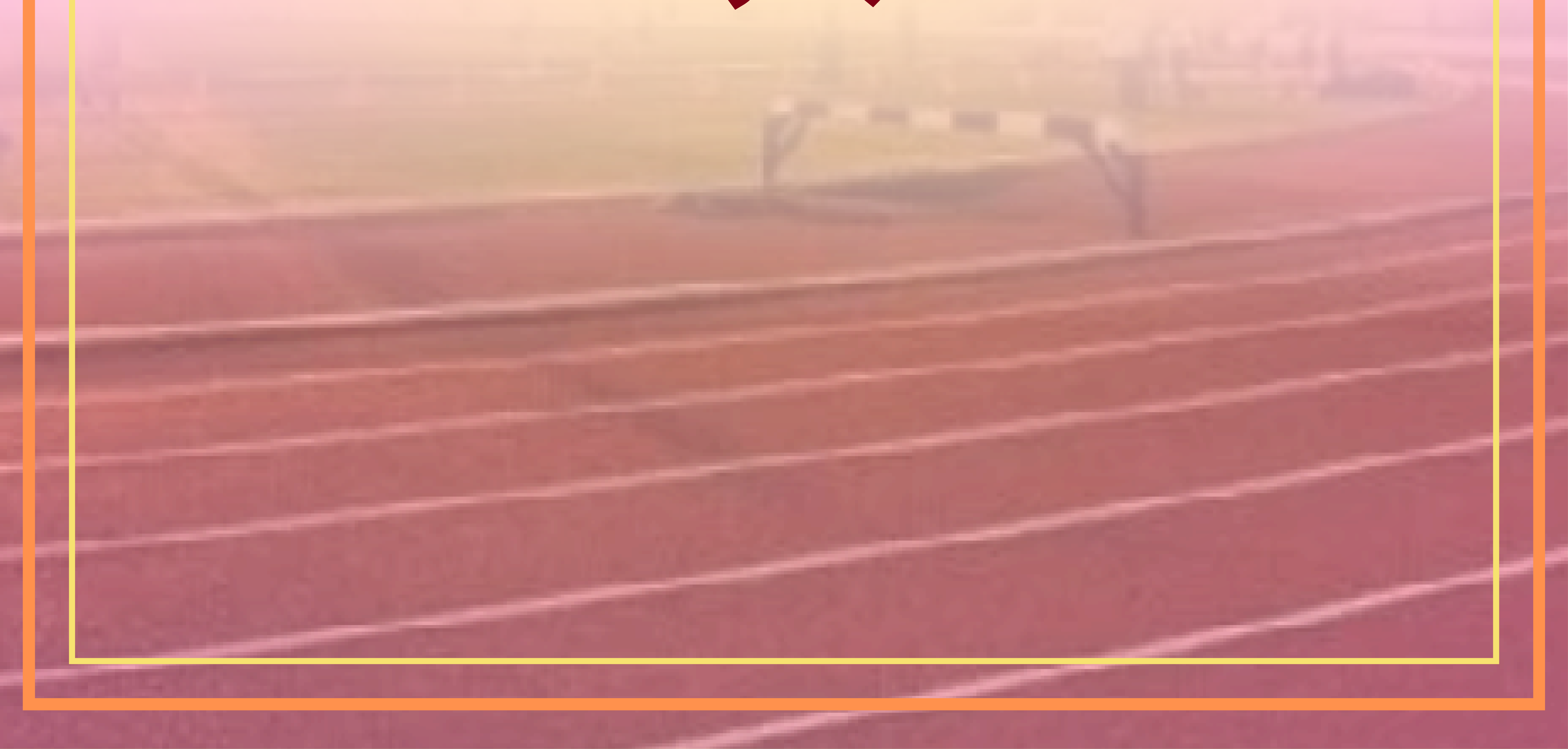
EROBERN 26 – Miranda House के वार्षिक खेल उत्सव में कबड्डी प्रतियोगिता में भागीदारी

<u>कबड्डी टीम:</u> अंजली, संतोषी, मधु यादव, कनक, मन्नू, प्रियंका, रोहिणी, विभु श्री, शीतल, शिवानी, वैष्णवी, पूजा, डॉली

2025-26

सशक्त

"शक्तिः स्वाभिमानस्य, साहसस्य च प्रतिबिम्बः"



सशक्त 2025-26

ट्रैक और फील्ड स्पर्धाएँ

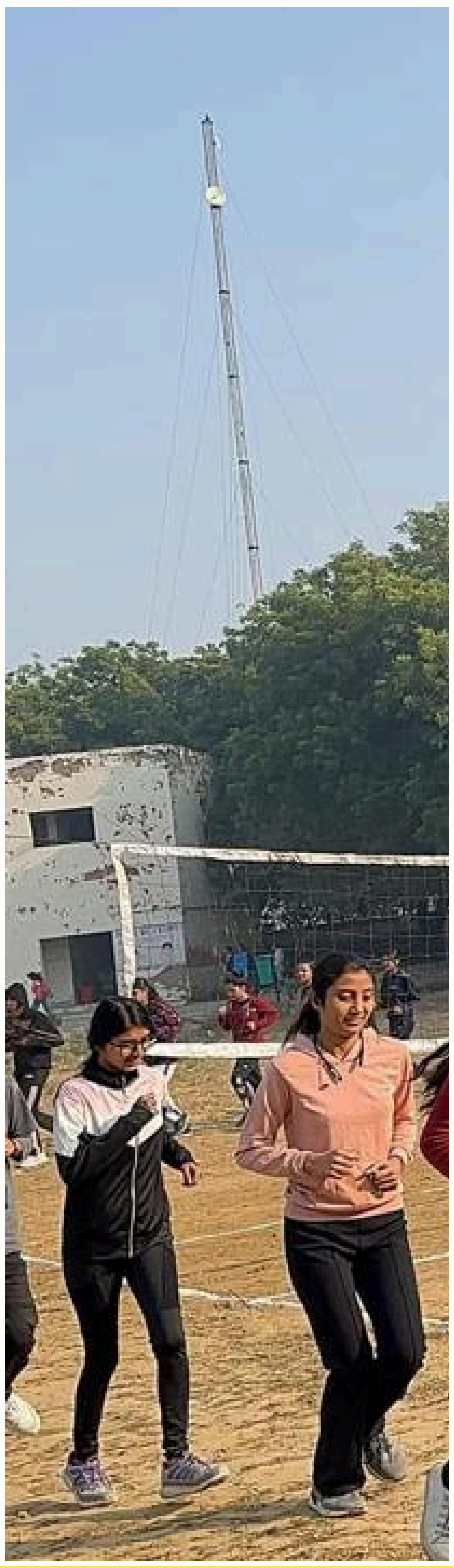
शिक्षक वर्ग प्रतियोगिताएँ

गैर-शिक्षक वर्ग प्रतियोगिताएँ

वॉलीबॉल

रस्साकशी

कबड्डी



हमारी झलक

"सशक्त" हमारी छात्राओं की
आत्मशक्ति, आत्मविश्वास
और साहस की अभिव्यक्ति है।

यह वार्षिक खेल महोत्सव
छात्राओं को स्वस्थ शरीर के
साथ
मज़बूत मन और सकारात्मक
सोच विकसित करने का
अवसर देता है।
यहाँ खेल केवल प्रतिस्पर्धा
नहीं,
बल्कि स्वयं को परखने, आगे
बढ़ने और साथ चलने की
सीख है।

मैदान में हर कदम,
हर प्रयास और हर मुस्कान
छात्राओं के भीतर छिपी नेतृत्व
क्षमता
और आत्मनिर्भरता को
उभारती है।

"सशक्त" के माध्यम से
हम अपनी छात्राओं को यह
विश्वास दिलाते हैं
कि वे सक्षम हैं, सशक्त हैं
और जीवन की हर चुनौती का
डटकर सामना कर सकती हैं।

"उतिष्ठत जाग्रत प्राप्य
वरान्निबोधत।"
(उठो, जागो और अपने लक्ष्य
को प्राप्त करो)

अतिथिगण

मुख्य अतिथि

श्री वीरेंद्र सचदेवा
भारतीय तीरंदाजी संघ (एएआई) के मानद महासचिव

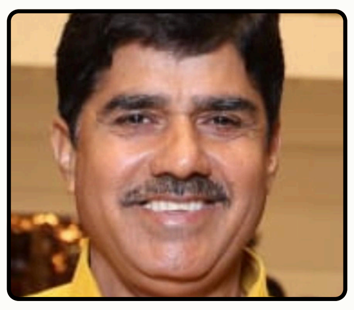
विशिष्ट अतिथि

श्री सुनील शेओरान
सामाजिक कार्यकर्ता

विशिष्ट अतिथि

डॉ. ज्योति मान
सहायक निदेशक, डीयूएससी (खेल परिषद निदेशक, दिल्ली विश्वविद्यालय)

विशेष अतिथि



श्री कुलबीर सिंह गहलोत
दिल्ली वॉलीबॉल एसोसिएशन के पूर्व महासचिव

डॉ. विकास गुप्ता
रजिस्ट्रार,
दिल्ली विश्वविद्यालय

श्री देवेन्द्र डबास
(बांके पहलवान)
नजफगढ़ जोन के एमसीडी उपाध्यक्ष

मुख्य संरक्षक

डॉ. राजेश सिंह
अध्यक्ष - शासी निकाय , बीएनसी

संरक्षक

प्रो. रूबी मिश्रा
प्रधानाध्यापक, ओएसडी
(कार्यवाहक)

कार्यक्रम की झलकियाँ

हरियाणवी नृत्य
पारंपरिक हरियाणवी नृत्य के माध्यम से लोक संस्कृति की जीवंत प्रस्तुति।

योगिक प्रदर्शन
शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक संतुलन दर्शाता प्रभावशाली योगिक प्रदर्शन।

एरोबिक्स
ऊर्जा, तालमेल और फिटनेस से भरपूर आकर्षक एरोबिक्स प्रस्तुति।

मल्लखंभ
शक्ति, संतुलन और लचीलापन दर्शाता पारंपरिक भारतीय क्रीड़ा प्रदर्शन।

कलारीपयट्टु
शक्ति, अनुशासन एवं आत्मरक्षा का पारंपरिक भारतीय मार्शल आर्ट प्रदर्शन।

तारीख - 18 फ़रवरी 2026
समय - प्रातः 11 : 00 बजे
स्थान - खेल मैदान

भारत के खेल

(मनोरंजन के लिए)

स्टापू

गिट्टे

कंचे

गुल्ली-डंडा

पिट्ठू

तारीख - 18 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 11 : 00 बजे

स्थान - खेल मैदान

दल खेल

तारीख - 06 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 09:00 बजे

स्थान -खेल मैदान

कबड्डी

रस्साकशी

खेल प्रतियोगिताएँ

तारीख - 09 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 09:00 बजे

स्थान - खेल मैदान

100 मीटर दौड़

गोला फेंक

4x200 रिले दौड़

400 मीटर दौड़

खेल प्रतियोगिताएँ

तारीख -10 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 09:00 बजे

स्थान -खेल मैदान

200 मीटर दौड़

शतरंज

800 मीटर दौड़

भाला फेंक

वॉलीबॉल

चक्का फेंक

शिक्षक वर्ग प्रतियोगिताएँ

तारीख - 06 फ़रवरी 2026

समय - 12:30 बजे

स्थान - खेल मैदान

100 मीटर दौड़
(पुरुष)

100 मीटर दौड़
(महिला)

शॉटपुट (महिला)

शतरंज

शॉटपुट (पुरुष)

गैर-शिक्षक वर्ग प्रतियोगिताएँ

तारीख - 06 फ़रवरी 2026

समय - 12:00 बजे

स्थान - खेल मैदान

100 मीटर दौड़
(पुरुष)
100 मीटर दौड़
(महिला)

वॉलीबॉल
शैक्षणिक वर्ग (मिश्रित)

तारीख - 11 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 10 : 00 बजे

स्थान - खेल मैदान

पुरस्कार वितरण समारोह

तारीख - 18 फ़रवरी 2026

समय - प्रातः 11:00 बजे

स्थान - खेल मैदान

शपथ

"हम सभी खिलाड़ी यह शपथ लेते हैं कि हम इस एथलेटिक्स प्रतियोगिता में पूर्ण निष्ठा, ईमानदारी और खेल भावना के साथ भाग लेंगे।
हम प्रतियोगिता के सभी नियमों एवं निर्देशों का पालन करेंगे तथा किसी भी प्रकार के अनुचित साधन का प्रयोग नहीं करेंगे।
हम अपने प्रतिद्वंद्वियों, निर्णायकों, अधिकारियों एवं आयोजकों का सम्मान करेंगे और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को बनाए रखेंगे।
हम यह भी संकल्प लेते हैं कि विजय में विनम्रता और पराजय में धैर्य रखते हुए खेल की गरिमा और मर्यादा को सदैव बनाए रखेंगे।"

खेल समिति:

प्रो. ममता सहरावत (शिक्षक प्रभारी एवं संयोजक)

प्रो. चारु शर्मा

डॉ. शिक्षा रानी

सुश्री अनुपमा अग्रवाल

श्री मोहित कुमार

डॉ. प्रतिमा डागर

प्रो. निर्मला राणा

प्रो. संतोष कौशिक

खेल छात्र परिषद:

मिस टीना
अध्यक्ष

मिस सुफ़िया नाज़ मंसूरी
उपाध्यक्ष

मिस तन्नु
सचिव

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान विभाग
भगिनी निवेदिता कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

सर्वश्रेष्ठ एथलीट
2025-26

BHAGINI NIVEDITA COLLEGE
MIND · BODY · DISCIPLINE
Physical Education
DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION
& SPORTS SCIENCES
KNOWLEDGE IN MOTION