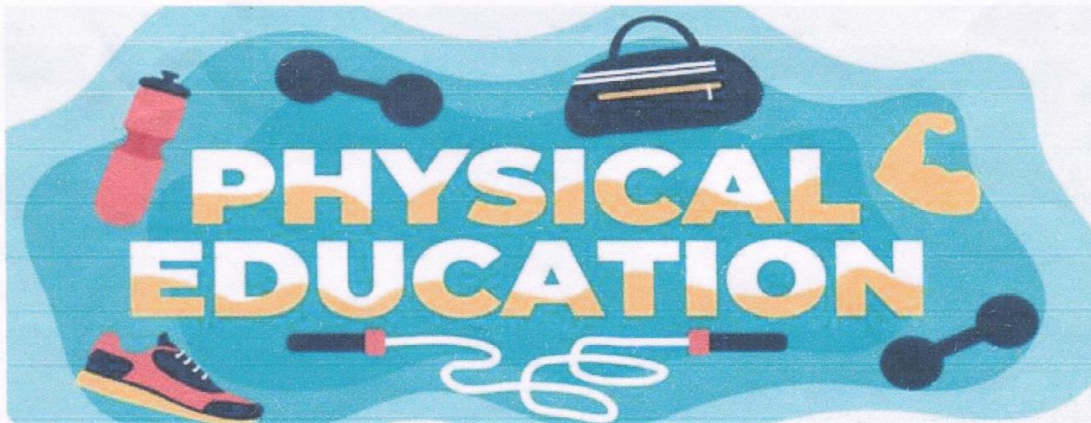




**GURU NANAK KHALSA COLLEGE FOR WOMEN
MODEL TOWN, LUDHIANA**

**Report of Physical Education
Session 2022-2023**



Dr. Maneeta Kahlon
Principal

Dr. MANEETA KAHLON
Principal
G.N.Kh. College for Women
Gujarkhan Campus, Model Town,
Ludhiana

Mrs. Rajveer Kaur
Assistant Professor

About the Department

The department of Physical Education offer physical Education as an elective subject in B.A. Physical Education makes the immunity of our body strong. It is usually taught during primary and secondary education and encourages psychomotor learning by using a play and movement exploration setting to promote health and physical fitness.

Teaching Faculty

S.No.	Name of the Faculty Member	Educational Qualification
1.	Mrs. Rajveer Kaur	B.P. Ed, M.P. Ed

Student Strength

S.No.	Name of the Course	Student Strength
1.	B.A. First Year	45
2.	B.A. Second Year	17
3.	B.A. Third Year	21

August 27, 2022

Students to participate in Open District Taekwondo Championship

The students of the Department of Physical Education brought laurels by winning medals in **Open District Taekwondo Championship held at Presidium School, Ludhiana** on August 27, 2022. Radhika Sharma, a student of BA Semester III bagged a **Silver medal** in the 70+ weight category and Nandini of BA Semester III won a **Bronze medal** in the 63+ weight category.



August 29, 2022

To celebrate National Sports Day

National Sports Day is celebrated every year to commemorate the birth anniversary of hockey legend, Major Dhyan Chand. On this occasion, this year a seminar on the importance of sports was organized in the college. While addressing the students, Mrs. Rajveer Kaur, Assistant Professor, Department of Physical education, highlighted the achievements of Major Dhyan Chand. Madam Principal Dr. Maneeta Kahlon underlined the relevance of spreading awareness about the need and benefits of incorporating sports and physical activities into our day to day life.





PRESS CLIPINGS

Extension Activities



ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ: ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ ਤੇ ਹੋਰ। ਅਜਿਤ ਤਸਵੀਰ

ਜੀ.ਐਨ.ਕੇ.ਸੀ.ਡਬਲਯੂ. ਵਿਖੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 29 ਅਗਸਤ (ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ)- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਕਾਲਜ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਗੁੱਜਰਖਾਨ ਕੈਂਪਸ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਦੇ ਇੰਟਰਨਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਸ਼ੋਰੇਸ ਸੈਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਅੱਜ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। ਇਹ ਦਿਨ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਮੇਜਰ ਫਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਦੀ ਯਾਦ 'ਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਮੇਜਰ ਫਿਆਨ ਚੰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਚ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਰੱਖਾ ਕਿਤ ਕੀਤਾ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫੌਰ ਰੂਮੈਨ ਮੇਂ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀਯ ਖੇਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਯਾ। ਇਸ ਅਵਸਰ ਪਰ ਖੇਲ ਕੇ ਮਹਤਵ ਪਰ ਗੋਠੀ ਕਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਆ ਗਯਾ। ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਕੀ ਸਹਾਯਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨਚੰਦ ਕੀ ਉਪਲਿਭਯੋਂ ਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਡਾਲਾ।



ਲੁਧਿਆਣਾ | ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਫੌਰ ਰੂਮੈਨ, ਗੁਜਰਖਾਨ ਪਰਿਸਰ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਕੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਾਲਜ ਪਰਿਸਰ ਮੇਂ ਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀਯ ਖੇਲ ਦਿਵਸ ਮਨਾਯਾ। ਯਹ ਦਿਨ ਹਰ ਸਾਲ ਹਾਕੀ ਕੇ ਡਿਗਜ ਮੇਜਰ ਧਿਆਨਚੰਦ ਕੀ ਜਯੰਤੀ ਕੇ ਉਪਲਕਸ਼ਯ ਮੇਂ ਮਨਾਯਾ ਜਾਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਰ ਖੇਲ ਕੇ ਮਹਤਵ ਪਰ ਗੋਠੀ ਕਾ ਆਯੋਜਨ ਕਿਆ ਗਯਾ। ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸ਼ਿਕਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਕੀ ਸਹਾਯਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਾਜਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਚਾਤ੍ਰੋਂ ਕੋ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਿਆ।

September 06, 2022

To mark the successful completion of the Coaching Camp organized by the college to prepare the players for the 35th Senior National Baseball Championship for Men and Women

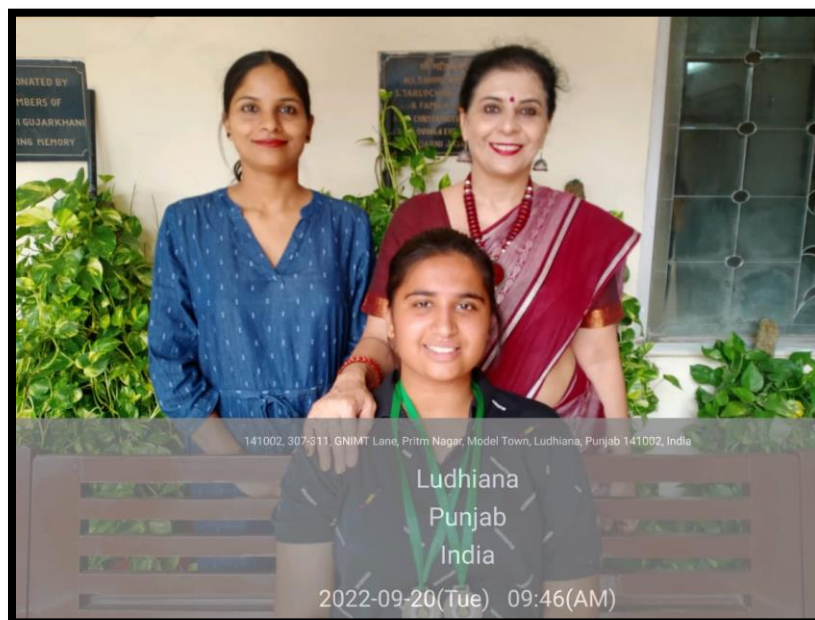
The **35th Senior National Baseball Championship for Men and Women** will be held at Lovely Professional University from September 8 to September 12, 2022. The **coaching camp for the players of the Punjab Women team** was held at GNKCW from August 26 to September 6, 2022. It is a matter of great pride for us as many of our notable alumni from the Physical Education Department are part of this women's team. They are: Prabhjot Kaur, Sujata, Parminder Kaur, Kajal, Kuljeet Kaur. The players were trained by Coach Harbir Gill.



September 18-19, 2022

Players of the college to participate in District Khed Mela

Students of the Department of Physical Education brought laurels to the college by participating in **District Khed Mela** organized on September 18-19, 2022 at Guru Nanak Stadium Ludhiana. Anshika won a **Gold medal** in **Judo** (Weight Category- 78+ and Age category 21 years). Pihu Bhardwaj won **Silver medal** in both **Shot Put and Discus Throw** events (Age category 21 years). Madam Principal Dr. Maneeta Kahlon congratulated the members of the team for their outstanding achievements.





September 30- October 02, 2022

GNKCW players to participate in Panjab University Taekwondo Championship

Members of the Taekwondo Team of our college brought laurels to the college by winning positions at **PU Taekwondo Championship held at Panjab University** Campus from September 30, 2022- October 02, 2022. **Radhika won Third Position in Weight +67 Category while Nandini participated in Weight Over 57 category.** Madam Principal Dr. Maneeta Kahlon congratulated the winners for their outstanding achievements.





PRESS CLIPINGS



ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 'ਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ। ਅਜੀਤ-ਤਸਵੀਰ

ਜੀ.ਐਨ.ਕੇ.ਸੀ.ਡਬਲਯੂ. ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪੀ.ਯੂ. ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 5 ਅਕਤੂਬਰ (ਪੁਨੀਤ ਬਾਵਾ)-ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਲੜਕੀਆਂ ਗੁੱਜਰਖਾਨ ਕੈਂਪਸ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਦੀ ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ 30 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ 2 ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਤੱਕ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕੈਂਪਸ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਪੀ.ਯੂ. ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿਚ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਜਿੱਤ ਕੇ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਰਾਧਿਕਾ ਨੇ 67 ਕਿੱਲੋ ਵਰਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ, ਜਦਕਿ ਨੰਦਿਨੀ ਨੇ ਵੇਟ ਓਵਰ 57 ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ।

ਜੀਏਨਕੇਸੀਡਬਲਯੂ ਕੇ ਖਿਲਾੜੀ ਨੇ ਤਾੜਕਵਾਂਡੋ ਚੈਂਪਿਯਨਸ਼ਿਪ ਮੇਂ ਕਾਲੇਜ ਕਾ ਨਾਮ ਚਮਕਾਯਾ

ਆਸਕਰ ਨ੍ਯੂਜ਼|ਲੁ ਖਿਯਾਨਾ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲੇਜ ਫੌਰ ਰੂਮਨ, ਜੀਏਨਕੇਸੀਡਬਲਯੂ ਗੁਜਰਖਾਨ ਕੈਂਪਸ, ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਕੀ ਤਾੜਕਵਾਂਡੋ ਟੀਮ ਕੇ ਸਦਸ੍ਯੋਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਕੈਂਪਸ ਮੇਂ ਆਯੋਜਿਤ ਪੀਯੂ ਤਾੜਕਵਾਂਡੋ ਚੈਂਪਿਯਨਸ਼ਿਪ ਮੇਂ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਜੀਤਕਰ ਕਾਲੇਜ ਕਾ ਨਾਮ ਰੋਸ਼ਨ ਕਿਯਾ। ਰਾਧਿਕਾ ਨੇ ਵੇਟ+67 ਕੀ ਮੇਂ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕਿਯਾ, ਜਬਕਿ ਨੰਦਿਨੀ ਨੇ 57 ਸੇ ਅਧਿਕ ਕੀ ਮੇਂ ਭਾਗ ਲਿਯਾ। ਪ੍ਰਿੰਸਿਪਲ ਡੌ. ਮਨੀਤਾ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਕਿਜੇਤਾਓਂ ਕੋ ਬਖਾਓਂ ਦੀ।

October 07-08, 2022

Players to participate in Panjab University Karate Championship

Panjab University Karate Championship was held at **A.S College, Khanna** on October 07-08, 2022 in which Radhika, a student of B.A Semester III, participated in the 68 kg weight category



November 20-23, 2022

Students to participate in Panjab University Inter College Annual Athletic Meet

Panjab University Annual Athletic Meet was held at PU Campus Chandigarh from November 20 to November 23, 2022. Following students of the college participated in this meet:

1. Pihu Bhardwaj (BA Semester I) in Shot put & Discus Throw events.
2. Honey Sharma (BA Semester III) in 800 meter race.

