



J.V.R. GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, SATHUPALLY

{AFFILIATED TO KAKATIYA UNIVERSITY, TS.,
ACCREDITED BY NAAC " B" GRADE, ISO 9001 : 2015 CERTIFIED}
OPPOSITE GOVT. HOSPITAL, MAIN ROAD, SATHUPALLY, KHAMMAM (Dt.), 507303



GAMES & SPORTS

“THERE MAY BE PEOPLE THAT HAVE MORE TALENT THAN YOU, BUT THERE’S NO EXCUSE FOR ANYONE TO WORK HARDER THAN YOU DO.”

“The Institute provides ample avenues for the development and nurturing of creative and other talents in the students through Department of physical Education. The prime bodies under physical education is activity centre and GYM, which provide avenues for various sports events, indoor and outdoor games. Students are also encouraged and facilitated to take part in similar events in other institutions the prime objective of inducting games and sports in our institution of repute is to provide ample facilities to the students to pursue at least one game of his/her choice and attain proficiency, derive pleasure and relax through this healthy medium, enabling competitive world of today.”

Why is physical education important for youth?

Research shows that increasing circulation and blood flow to the brain can improve concentration and performance.

1. Teach youth the health benefits and importance of regular physical activity.
2. Help youth develop the knowledge, attitudes, and skills they need to adopt and maintain a physically active lifestyle.

Benefits of physical activity for Students

Regular physical activity can help adolescents: -

- ✓ Sports help in the all-round development of human personality.
- ✓ improve cardio respiratory fitness.

- ✓ Stronger bones. Children need to exercise to avoid losing bone density through inactivity.
- ✓ Reduced risk of becoming overweight or obese.
- ✓ Reduced risk of Type 2 diabetes.
- ✓ Lower blood pressure.
- ✓ A healthier heart.
- ✓ Reduced risk of cancer.
- ✓ Better emotional health.
- ✓ More energy.
- ✓ Reduce symptoms of anxiety and depression.

“EXERCISE TO STIMULATE, NOT TO ANNIHILATE”

Tips to exercise safely: -

Exercising regularly has wide-ranging physical, emotional and social health benefits. You need to exercise safely to remain healthy and injury-free. If it's safe and painless, you're more likely to stick to it! Safety is about using common sense, understanding basic techniques and listening to your body.

Here are some tips to stay safe and injury-free:

- **Be aware of your body.** Think about how the particular exercise is making you feel. If something doesn't feel right, stop immediately and seek medical advice.
- **Warm up and cool down.** Try slow stretches and go through the motions of your sport or activity before starting. Cool down with slow stretching.
- **Pace yourself.** Have at least one recovery day each week to rest. If you are experiencing pain, rest until the pain has gone.
- **Mix it up.** Try other sports and exercises to reduce the risk of overtraining.
- **Strap or tape.** If a joint is prone to injury, consider strapping or taping it before exercising. Even better, see an exercise physiologist or physiotherapist to obtain a program to strengthen the injured area and get advice on proper taping techniques.

- **Stay hydrated.** You can lose around one and a half liters of fluid for every hour of exercise; so, drink water before, during and after a session.
- **Be weather aware.** Take it easier in hot weather and wear clothing and sunscreen to protect yourself from the elements.
- **Do it right.** Try to get the technique right from the beginning, to ensure you are using your muscles correctly.
- **Check your gear.** Make sure your shoes and equipment fit properly and are right for the activity. Look after your equipment and check it regularly for safety.

GAMES & SPORTS COMMITTEE

CONVENER: Sri. **D.BANGARI**, Assistant Professor of English.

MEMBERS : Sri. **K.MADHU**, Assistant Professor of Hindi.
Smt. **G.VIJAYA LAXMI**, Lecturer in History.
Sri. **K.RAVI KUMAR**, Lecturer in Zoology.
Sri. **T.NARASIMHA RAO**, Office Subordinate.

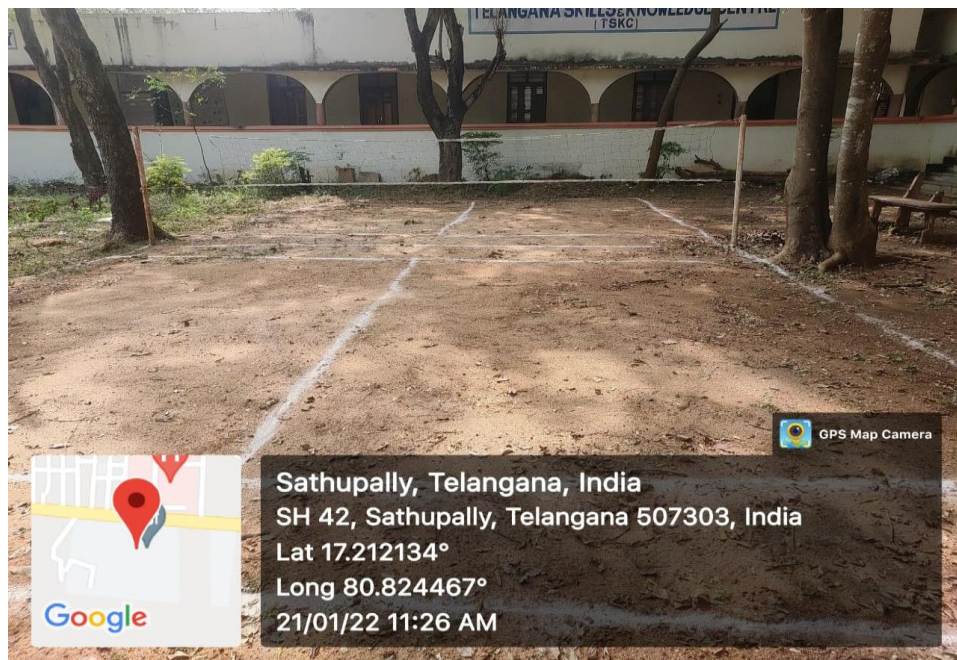
STUDENT MEMBERS : **P.NAGA RAJU**, III B.A.
T.ANITHA, III B.A.

J.V.R. GOVERNAMENT DEGREE COLLEGE, SATHUPALLY

2021-22 GAMES AND SPORTS

NATIONAL/ STATE /UNIVERSITY LEVEL ACHIEVEMENTS

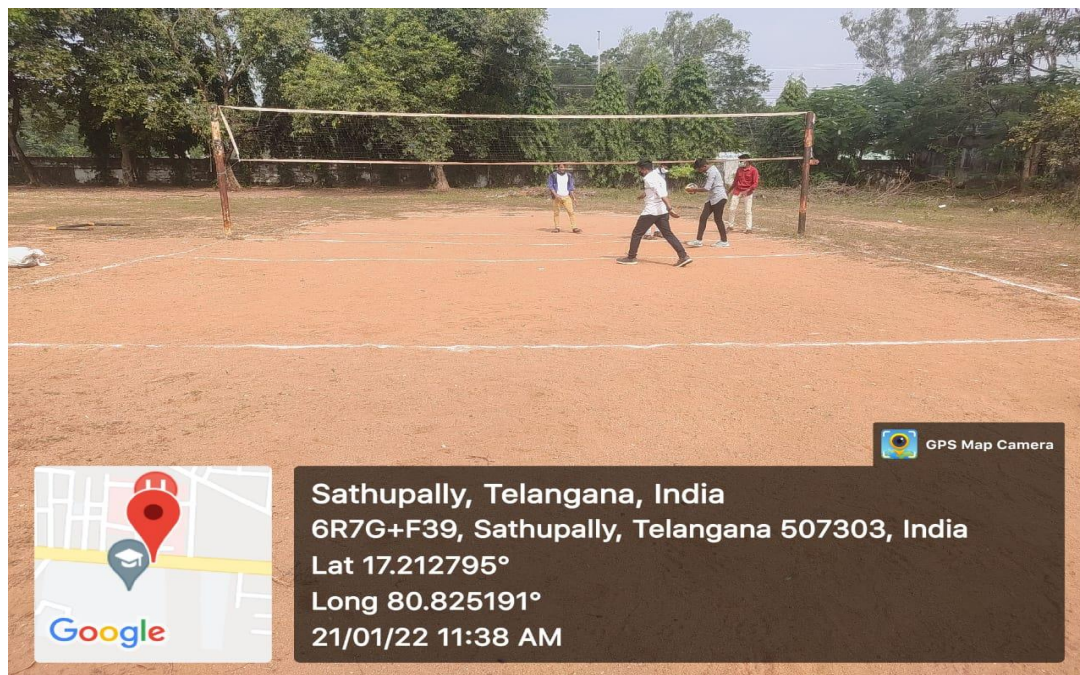
Year	Name of the award/ medal	Team /Individual	University/ State/ National/ International	Sports/ Cultural	Name of the student
2020-21	SHAHEED BHAGAT SING INDO-NEPAL INTERNATIONAL TOURNAMENT-WINNERS	TEAM	NATIONAL	ROCKBALL	UKE SRIRAM
2020-21	ALL INDIA NATIONAL CHAMPIONSHIP 2021-22-WINNERS	TEAM	INTERNATIONAL	SPORTS (CRICKET)	Y. ARUN KUMAR
2020-21	5TH NATIONAL YOU TH GAMES CHAMPIONSHIPS 2021	INDIVIDUAL	NATIONAL	VOLLEYBALL	G LAXMAN SWAMY
2020-21	INTER COLEGIATE ATHLETIC CHAMPIONSHIP-2021-SILVER MEDAL	INDIVIDUAL	UNIVERSITY	DISCUSS THROW	K. VAMSHI
2020-21	INTER COLEGIATE ATHLETIC CHAMPIONSHIP-2021-BRONZE MEDAL	INDIVIDUAL	UNIVERSITY	TRIPLE JUMP	M. PARVATHI
2020-21	INTER COLEGIATE ATHLETIC CHAMPIONSHIP-2021-BRONZE MEDAL	INDIVIDUAL	UNIVERSTY	HIGH JUMP	M. PARVATHI
2020-21	ALL INDIA SD TREKKING EXPEDITION AP TREK-1(2021)	INDIVIDUAL	NATIONAL	TREKKING	B.SRIHARI
2020-21	ALL INDIA SD TREKKING EXPEDITION AP TREK-1(2021)	INDIVIDUAL	NATIONAL	TREKKING	B.CHINTU
2020-21	ALL INDIA ROCK CLIMBING TRAINING CAMP 2021-2022	INDIVIDUAL	NATIONAL	TREKKING	B.BHOJYA



SHUTTLE-COURT

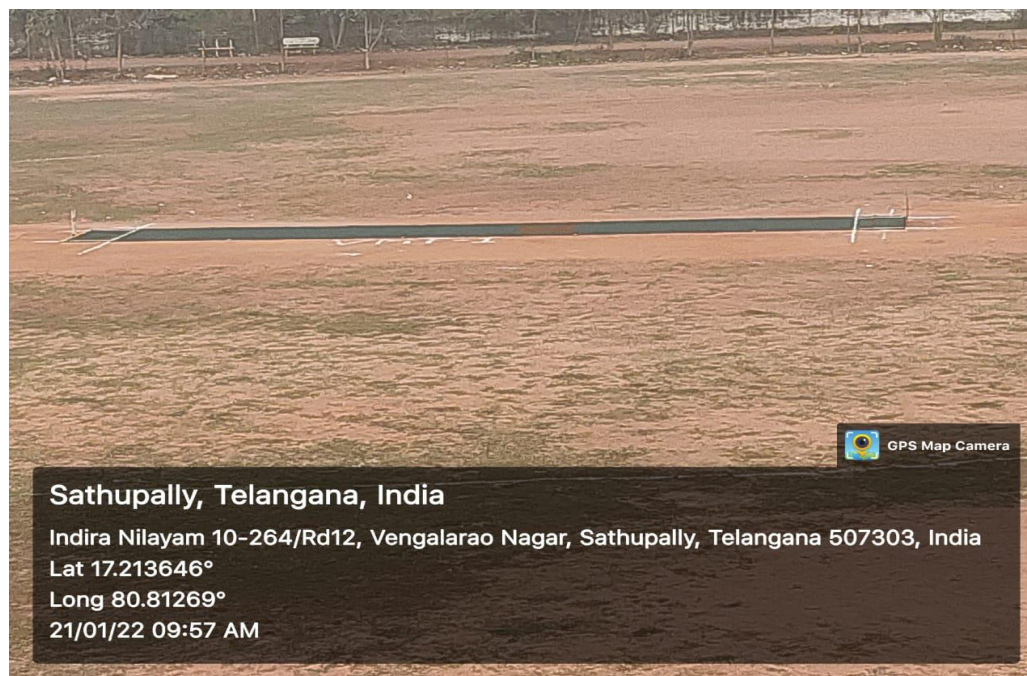
KHO-KHO COURT





VOLLEY BALL-COURT

CRICKET-GROUND



GAMES & SPORTS 2020-21

Games & sports Report.

- * Due to Covid-19, University and Yuvalaxangam ^{games} were not conducted, but individual selections are held at University level. The details are as follows.
- * Two of JUR. college, girl students selected for inter university tournament held at SRM, University, Chennai -
The students details -
K. Renuka, II B.A.,
A. Jyothi Ka II DZC
- * Two boys are also selected for inter university Volley Ball tournament held at SRM, University, Chennai. The details of the students are as follows.
Puneem Sominvar II B.A.,
Sai Kumar - I B.A.
- * Uke. Sri Ram, II B.A., student, in the Rock Ball event, participated and won the first place at Khatmandu Nepal; The team won Gold Cup.
- * Another student To Latharun Swaney participated (I B.A.) national Volley Ball meet event held at Goa.

SELECTED FOR SOUTH INDIA VOLLEY BALL TOURNMENT

సౌత్ ఇండియా వాలీ బాల్ జట్టుకు ఎంపికైన జేవీఆర్ విద్యార్థులు సత్తుపల్లి, నవంబర్ 30, ప్రభాతవార్త:



సత్తుపల్లి	జేవీఆర్
ప్రభుత్వ	డిగ్రీ
కళాశాలకు	చెందిన
ఇద్దరు	విద్యార్థినులు
సౌత్	ఇండియా
వాలీబాల్	జట్టుకు
ఎంపికైనట్లు	కళాశాల
ప్రిన్సిపల్	పానెం
రామచం	దర్రావు

మంగళ వారం తెలిపారు. ఈనెల 27 నుంచి 28 వరకు కాకతీయ విశ్వ విద్యాలయం పరిధిలో భాగంగా జరిగిన వాలీబాల్ ఎంపికలు జేవీఆర్ కళాశాలకు చెందిన కె. రేణుక థర్డ్ బిఎ, ఎ. జ్యోతిక సెకండ్ బిజెడ్స్ నుంచి ఎంపికైనట్లు తెలిపారు. ఎంపికైన విద్యార్థినులకు ప్రిన్సిపల్ రామచంద్రావు ఆధ్వర్యంలో గేమ్స్ ఇంచార్జిలు బంగారి, కె. మధు, కె. రవికుమార్, కె. విజయలక్ష్మి, టీమ్ మేనేజర్ బి. అశోక్ కుమార్ మరియు అధ్యాపక బృందం విద్యార్థులకు అభినందనలు తెలిపారు.

SHAHEED BHAGAT SING INDO-NEPAL INTERNATIONAL TOURNAMENT-WINNER
-UKE SRIRAM(II BA)

క్లుప్తంగా

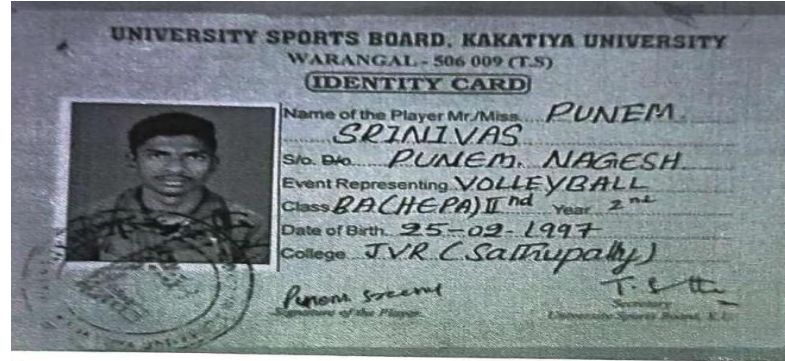
అంతర్జాతీయ పోటీలకు
'జగ్గారం' యువకుడు

అశ్వారావు పేట రూరల్:
అంతర్జాతీయ స్థాయి
క్రీడా పోటీలకు దమ్ము
పేట మండలం
జగ్గారం గ్రామానికి
చెందిన వి.శ్రీరామ్
అనే యువకుడు ఎంపి
కయ్యాడు. శ్రీరామ్ శ్రీరామ్



కొంతకాలంగా రాక్ బాల్ క్రీడా పోటీల్లో రాణి
స్తున్నాడు. గత నెలలో హరియాణా రాష్ట్రంలో
జరిగిన జాతీయ పోటీల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం
నుంచి ప్రాతినిధ్యం వహించి ఉత్తమ ప్రతిభను
చాటాడు. వచ్చే జూన్ 8వ తేదీన నేపాల్ లో అం
తర్జాతీయ స్థాయిలో రాక్ బాల్ క్రీడా పోటీలు
జరగనున్నాయి. ఈ పోటీలకు శ్రీరామ్ ఎంపికై
నట్లు రాక్ బాల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ తెలంగాణ
కోచ్ ప్రవీణ్ కుమార్ శనివారం తెలిపారు.

**PUNEM SRINIVAS (II BA), Represented from
KAKATIYA UNIVERSITY Volley Ball Team South Zone**



Lakshman Swamy (I BA) Represented International Volley Ball Tournaments

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గిరిజన విద్యార్థుల సత్తా

అవ్వరావుపేటకు చెందిన అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడా పోటీల్లో అవ్వరావుపేట గిరిజన విద్యార్థులు సత్తా చాటారు. గోదా రాష్ట్రంలో గత నెల 28 నుంచి ఈ నెల 2వ తేదీ వరకు అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడా పోటీలు నిర్వహించగా.. మండలంలోని మల్లాయిగూడెం గ్రామ పంచాయతీ వారిది పండువారిగూడెం గ్రామానికి చెందిన కొత్తి జగదీష్, మదకం లక్ష్మణ్ స్వామి, కొండతొగు గ్రామానికి చెందిన తుర్కం నాగదుర్గారావు జాతీయ జట్టు తరఫున పాల్గొన్నారు. లక్ష్మణ్ స్వామి, కొత్తి జగదీష్ వారిదే పోటీల్లో తుర్కం దుర్గారావు అండర్-17 బాగాడు నుంచి 100 మీటర్ల పరుగు మడం



సిల్వర్ మెడల్ తో దుర్గారావు



జాతీయ జిందాతో జగదీష్, లక్ష్మణ్ స్వామి

పోటీల్లో ద్వితీయ స్థానంలో నిలిచారు. సిల్వర్ మెడల్ తోపాటు ప్రకంసా పత్రాలు అందుకున్నారు. పరుగు మడం పోటీల్లో సత్తా చాటిన దుర్గారావు అవ్వరావుపేట క్రీడా కమిటీ సమన్వయకర్తగా పనిచేసిన ట్రైన్ ప్రథమ సంచలనం విద్యనభ్యసిస్తున్నాడని కొత్తి జగదీష్ సత్వపల్లి జీవీఆర్ కళాశాలలో డి. పి. జయర్, లక్ష్మణ్ స్వామి ఇమ్మంలో ప్రభుస్ డిగ్రీ కళాశాలలో పి.సి.యర్ చదువుతున్నారు.