



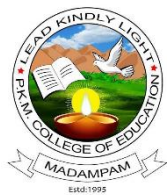
P.K.M COLLEGE OF EDUCATION

MADAMPAM, KAITHAPRAM P O, KANNUR – 670631
(Govt. Aided Teacher Education Institution affiliated to Kannur University)
Recognized by NCTE and included under UGC 2(f) & 12B category
Accredited by NAAC with 'A' Grade, (Second cycle -4 point scale), RUSA 2.0 beneficiary

PROGRAMME OF ACTION



**DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION
2020-2021**



PKM COLLEGE OF EDUCATION, MADAMPAM

Accredited by NAAC with A grade (second cycle 4point scale)

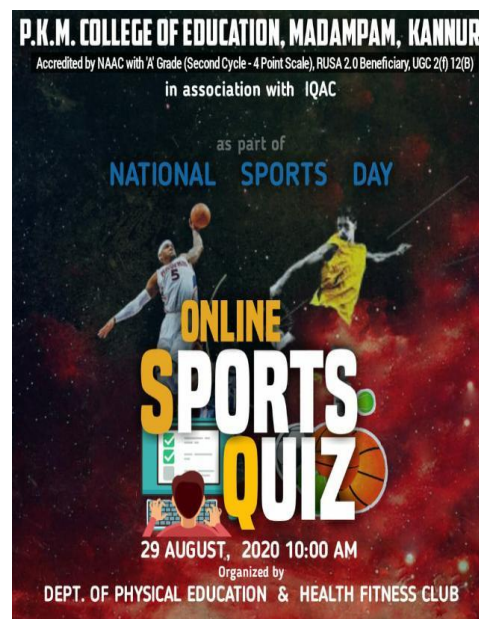
RUSA 2.0 beneficiary UGC 2(f) 12B category

CONSOLIDATED REPORT

JUNE 2020 – JUNE 2021

A Report on the National Level Quiz Competition

As a part of the National Sports Day celebration, the Physical Education department of PKM College of Education conducted an online National Level Quiz competition on 29th of August, 2020. The quiz started at 10 am and about 71 students participated in the online quiz through Google forms. The students were expected to answer 25 questions in 10 minutes. The competition was conducted for students of standard 8th, 9th and 10th. The prize money for the first position was one thousand and one rupees. For the second position was seven hundred and fifty one rupees and the third position was five hundred and one rupees. The first position was secured by Ateef of standard 10 from MHS School. The second position was secured by Jeswin Jose of standard 10 from Flowerit English Medium School, Ulikkal. The third position was conquered by Jafsaad of standard 9 from GHSS School, Irikkur. The winners will receive the cash prize on 9th of September at PKM College of Education from the college principal Dr. Sr. Jessy N.C



P.K.M. COLLEGE OF EDUCATION, MADAMPAM, KANNUR

Accredited by NAAC with 'A' Grade (Second Cycle - 4 Point scale),
RUSA 2.0 Beneficiary, UGC 2(f) 12(B)



GENERAL FITNESS TRAINING PROGRAMME

25TH FEBRUARY, 2 P.M., AT GENERAL HALL

ZUMBA FITNESS SESSION

MR. SREEJITH K

ASSISTANT PROFESSOR,
SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS SCIENCE



ORGANIZED BY DEPT. OF PHYSICAL EDUCATION

REPORT ON GENERAL FITNESS TRAINING PROGRAMME

PKM College of Education, Madampam organized a Zumba fitness session for General fitness Training programme, under the department of Physical Education for the B.Ed. batch 2020-22 on 25th February 2021. Physical fitness is a significant requirement for a healthy individual.

The programme was conducted at 2.00 pm and it was initiated with the introductory speech by Dr. Shinoj Joseph, Head of the Department of Physical Education in PKM College. He welcomed the chief guests of the day. Mr. Sreejith K, Assistant Professor at School of Physical Education and certified Zumba instructor. Along with him, Mrs. Divya Sebastian was also invited.

The session started smoothly thereafter under the guidance of Mr. Sreejith K. All the students took voluntary participation in the Zumba session. The Programme was undoubtedly very lively and interactive. Various musical genres from Spanish, Punjabi and Malayalam languages were played.

The session met its end by 3.30 pm. Thereafter many student representatives actively came forward and shared their first Zumba experience. The success of the event was quite evident from their words. Both Mr. Sreejith and Mrs. Divya Sebastian shared their experience Zumba instructions as well.

Session marked its official conclusion after the delivering of vote of thanks by Dr. Shinoj Joseph, HOD of Physical Education Department. All together the programme was a great endeavor.



Z
U
M
B
A

F
I
T
N
E
S
S

S
N
A
P
S

REPORTON

**KANNUR UNIVERSITY INTER B.ED CHESS
CHAMPIONSHIP 2019-2020**

HELD AT KUTEC DHARMASALA CAMPUS

MANGATTUPARAMBA

ON 20th FEBRUARY 2020

PKM chess team members:

- (1)Anumol Mathew (2nd yr Mathematics)
- (2)Nidhin Jose(2nd yr Physical Science)
- (3)Nimitha Jose(2nd yr Mathematic)
- (4) Ragesh T(1st yr Mathematics)
- (5) Sanooja PP(1st yr Social Science)
- (6)Shivakeerthana Dineesh(1st yr Naturalscience)

Kannur university inter BE.d chess championship for the year 2019 -2020 was held at KUTEC Dharmasala campus,mangattuparamba on 20th february 2020.The nature of the event was combined (boys or girls or both). Eight colleges namely PKM college of education (madampam), Keyi Sahib training college(Thaliparamba), KUTEC(Mananthavady),KUTEC (Kasargod), KUTEC(dharmasala), Malabar B.E.d Training college(peravoor), GBCTE(Thalasseri), JAYBEES kuttur participated in the tournament . All team members were asked to play fourmatches. The tournament was a much anticipated championship as it was organized with a view to develop a composite chess culture between student teachers.

We, the PKM team members

(1)Anumol Mathew (2nd yr Mathematics)

(2)Nidhin Jose(2nd yr Physical Science)

(3)Nimitha Jose(2nd yr Mathematic)

(4) Ragesh T(1st yr Mathematics)

(5) Sanooja PP(1st yr Social Science)

(6)Shivakeerthana Dineesh(1st yr Natural science) were accompanied by dr.sinoj Joseph (Ass.prof. in physical education,madampam).

The inaugural ceremony started at 10 AM with welcome speech by Mrs.sunitha KB (Asst.prof.in physical education KUTEC Dharmasala), presidential address by Dr.Prasida(course Director, KUTEC Dharmasala), inaugural address by Dr.Anil Ramachandran(HOD, SPE&SS kannur university), Felicitation by Dr.Abdhul Rahman(Asso.prof, Keyi Sahib college) andDr SinojJoseph (Asst. Prof.in physical Education, madampam)and vote of thanks by Mrs.shanimol B(Chairperson, B.E.d students Association)

Three matches were conducted before lunch break. The 1st match was against Keyi Sahib training college and we won the match with score 4-0 . The second match was played against GBCTE Thalasseri and we won the match with score 3-1. The third match was against KUTEC Dharmasala. The match was a draw with a score 2-2. The fourth match was held after lunch at 2:15PM with KUTEC kasargod. This match was also a draw placing KUTEC Dharmasala as champions, We the PKM team as runners up and Malabar BE.d training college in the third position.

Valedictory ceremony started around 4PM. One of our team member, Anumol Mathew won second board prize. The tournament ended at 5PM with the prize distribution by Dr. VA Wilson (Member syndicate, kannur university).

Expense: Nil

**REPORT ON INTER-B.ED TABLE TENNIS AND BADMINTON CHAMPIONSHIP, KANNUR
UNIVERSITY 2019-2020**

Inter-B.Ed Table Tennis and Badminton championship, 2019- 2020

was held at Keyi Sahib Training College Thaliparamba on 27th and 28th March 2021. Even during this pandemic situation the competition held in order to emphasize the importance of Physical Education in BEd. curriculum.

Day 1: 27/03/2021

On first day four items including individual Badminton Championship for men & women and Table Tennis Championship for men & women was conducted. The inaugural session was coordinated by DR.Abdhul Rahiman K associate professor of physical education Kayi Sahib Training College. The team members of PKM College Madampam have actively participated in all games. Thomson Sabu and Kavya V represented for individual badminton championship for men and women respectively. Table tennis team for men include Johns, Thomson, Ragesh, Arun, Haibin and Table tennis team for women include Sayona Jose, Anitha Rajagopal, Siona Jacob, Jain, Shyona Stephen.

There were 4 teams participated in women's table tennis and 3 teams in men's table tennis. Both men and women teams were directly selected to final round. They compete against Keyi Sahib Training college and won the second place.

In individual Badminton championship for women kavya V first competed against CUTEK Kannur and selected for the semi-final. In semi-final KUTEK Manathavady won the game. And Kavya secured the 3rd position. In individual championship for men Thomson first competed against KUTEK Manathavady and

selected for semi-final. In semi-final competed against KUTEC Kasaragod and selected for final round. In final round Keyi Sahib training college won the game and Thomson secured the 2nd position. The Day was ended by prize distribution ceremony.

Day 2: 28/03/2021

On second day Badminton Team Championship for both men and women held. Kavya V., Anulakshmi P., Saranya L., Shyona Stephen and Mariza Markose of PKM College represent women' s Badminton Championship. Kavya V. played the first singles of team championship, Kavya V. and Anulakshmi P. played the doubles against KUTEC Kasaragod. From that KUTEC Kasaragod ws selected for the semi-final. The tournament ended with prize distribution ceremony.

The two day tournament was a great experience. It gave an opportunity to build a friendly relationship between other colleges.





2nd prize table tennis women



2nd prize table tennis men



2nd prize badminton men

ഇൻറർ നാഷണൽ യോഗ ദിനാചരണം റിപ്പോർട്ട്

21-06-2020 - Webinar @ Zoom

മടമ്പം പി കെ എം കോളേജ് ഓഫ് എഡ്യൂക്കേഷനിൽ ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇൻറർ നാഷണൽ യോഗ ദിനാചരണം നടത്തി. യോഗ ആൻഡ് ഫിസിക്കൽ ഫിറ്റ്നസ് എന്ന വിഷയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തിയ നാഷണൽ ലെവൽ വെബിനറിൽ ശാന്തി യോഗ ഇൻറർ നാഷണൽ ട്രെയിനിങ് സെന്റർ ഡയറക്ടർ ആയ യോഗാചാര്യ കെ പി മോഹൻദാസ് ക്ലാസ് നയിക്കുകയും തമിഴ്നാട് ഗവ. ആർട്ട്സ് സയൻസ് കോളേജ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഉദയശങ്കർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു. കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ജെസ്സി എൻ സി അദ്വക്ഷത വഹിച്ച പരിപാടിക്ക് കോളേജ് ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് അസി. പ്രൊഫ. ഡോ. സിനോജ് ജോസഫ് സ്വാഗതവും കോളേജ് ജനറൽ ക്യാപ്റ്റൻ രാഗേഷ് ടി നന്ദിയും പറഞ്ഞു. ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത ഉദയശങ്കർ സാറിന്റെ സൈഡ് പ്രെസൻറേഷനും യോഗാചാര്യനായ കെ പി മോഹൻദാസ് സാറിന്റെ ക്ലാസും വളരെയധികം ഉപകാരപ്രദമായ ഒന്നായിരുന്നു. അറുപതോളം അംഗങ്ങൾ പങ്കെടുത്ത യോഗ ദിനാചരണം ഏതാണ്ട് ഒരു മണിക്കൂറോളം നീണ്ടുനിന്നു. സാറിന്റെ ക്ലാസ് ഏതാണ്ട് മുപ്പതു മിനിറ്റ് ഉണ്ടായിരുന്നു. കോളേജിലെ എല്ലാ അധ്യാപക അന്യധ്യാപകരും കുട്ടികളും വളരെയധികം കാര്യക്ഷമതയോടെ ക്ലാസ് അറ്റൻഡ് ചെയ്തു.

Dr.Sinoj Joseph

Asst.Prof.in Physical Education

Madampam

21-06-2020

Report of the observance of International Yoga Day.

21.06.2020 - Webinar @Zoom

Under the able leadership of the department of Physical Education of PKM College of Education, Madampam, International Yoga day was celebrated in the College. A National level Webinar was held on the topic "Yoga and Physical Fitness". Yogi KP Mohandas who is the current Director of Shanthi Yoga International Training Center led the session on the above said topic and Dr. Uday Shankar, the Director of Physical Education at Govt. Arts and Science College, Tamilnadu inaugurated the event and delivered an inaugural talk. Dr. Jessy NC, the Principal of the College presided over the function while Dr. Sinoj Joseph, Asst. Professor of Physical Education Dept delivered the welcome speech and General Captain Rakesh T gave the vote of thanks.

The slide presentation of Sir Uday Shankar and the session by Yogi KP Mohandas were indeed beneficial and remarkable. The event went on almost for an hour in which there were nearly sixty participants. All the staff and students of the college participated in this Yoga day celebration and in the associated webinar event with joy and a lot of enthusiasm.

International Yoga Day

21.06.2020 - Webinar @Zoom

Programme

Welcome	:Dr.Sinoj Joseph (Asst.Prof in Physical Education)
Presidential Address	: Dr.Jessy N C (Principal)
Inauguration	: Dr.Udayashankar
Resource Person	: Yogacharya K P Mohandas
Vote of thanks	: Ragesh T

International Yoga Day - 21-06-2020



**Welcome Speech
Dr.Sinoj Joseph**



**Presidential Address
Dr.Jessy N C**



**Inauguration
Dr.Udayashankar**



**Vote of thanks
Ragesh T**



**Resource Person
K P Mohandas**



RESOURCE PERSON



Yogacharya
K.P. MOHANDAS

P.K.M COLLEGE OF EDUCATION



MADAMPAM, KANNUR, KERALA



IN ASSOCIATION WITH

SANTHIYOGA INTERNATIONAL

TRAINING CENTRE

PRESENTS,

NATIONAL LEVEL WEBINAR

Topic: Yoga & Physical Fitness

INAUGURATION

Yoga at Home &
Yoga with
Family



DR. UDHAYA SANKAR

Director of Physical Education in Govt. Arts & Science College,
Mettur, Salem, Tamilnadu.

Yoga Master, Head Coach for Indian Special Olympics -
Basket Ball Team, Former National Gymnast.



Presidential Address

Dr. Jessy N.C

Principal, P.K.M College



WELCOME SPEECH

Dr. Sinoj Joseph

Assistant Prof. in Physical Education
P.K.M College.



Vote of Thanks

Ragesh T

General Captain, P.K.M College



21st JUNE 2020

SUNDAY

3.00 PM TO 4.00 PM

യോഗ ദിനാചരണം

പശ്ചാത്തുർ • മദ്രാസ് വികെഎം കോളേജ് ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷനിൽ കായിക വിദ്യാഭ്യാസ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗ ദിനാചരണം നടത്തി.

ദേശീയതല വെബിനാർ തമിഴ്നാട് ഗവ. ആർട്സ് സയൻസ് കോളേജ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഉദയശങ്കർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

ശാന്തി യോഗ ഇന്റർനാഷണൽ ട്രെയിനിങ് സെന്റർ ഡയറക്ടർ കെ.പി.മോഹൻദാസ് ക്ലാസ് നയിച്ചു.

പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. എൻ. സി.ജെസി അധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. അധ്യാപകരായ ഡോ. സിനോജ് ജോസഫ്, ടി.രാഗേഷ് എന്നിവർ

പ്രസംഹിച്ചു.

പശ്ചാത്തുർ • അലക്സാൻഡ്രിയ സ്മാരക വായനശാലയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ യോഗാ ദിനാചരണം വായനശാല പ്രസിഡന്റ് എം.ബാലന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ താലൂക്ക് ലൈബ്രറി കൗൺസിൽ ജോയിന്റ് സെക്രട്ടറി ഇ.കെ.അജിത് കുമാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

യോഗാ അധ്യാപകൻ എം. മുക്തദാസ് കൊച്ചി യോഗാദിന സന്ദേശം നൽകി.

വായനശാല സെക്രട്ടറി ജോബി മാത്യു, വായനശാല വൈസ് പ്രസിഡന്റ് എം.വി.സുനിൽ കുമാർ എന്നിവർ പ്രസംഹിച്ചു.

യോഗ വെബിനാർ 21ന്

പയ്യാവൂർ: മടമ്പം പി. കെ.എം കോളജ് ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷനിൽ ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ വകുപ്പിന്റെ അഭിമുഖ്യത്തിൽ ഇന്റർനാഷണൽ യോഗ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് യോഗ ആൻഡ് ഫിസിക്കൽ ഫിറ്റ്നസ് എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി നാഷണൽ ലെവൽ വെബിനാർ 21നു നടക്കും. ശാന്തിയോഗ ഇന്റർനാഷണൽ ട്രെയ്നിങ് സെന്റർ ഡയറക്ടർ യോഗാചാര്യ കെ.പി മോഹൻദാസ് ക്ലാസ് നയിക്കും. തമിഴ്നാട് ഗവ. ആർട്സ് സയൻസ് കോളജ് ഫിസിക്കൽ എജ്യൂക്കേഷൻ ഡയറക്ടർ ഡോ. ഉദയശങ്കർ ചടങ്ങു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യും.

സ്പോർട്സ് അക്കാഡമി കുട്ടികളെ അനുമാദിച്ചു

കായിക മേഖലയ്ക്ക് പുത്തൻ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നൽകി കായിക മേഖലയോട് താല്പര്യമുള്ള നല്ല കുട്ടികളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പി കെ എം സ്പോർട്സ് അക്കാഡമിയിൽ നിന്നും ജി വി രാജ സ്പോർട്സ് സ്കൂളിലേക്കും സ്പോർട്സ് ഡിവിഷനിലേക്കും സെലക്ഷൻ ലഭിച്ച കുട്ടികളെ പി കെ എം കോളേജ് അനുമാദിച്ചു. **14-10-2020** ൽ കോളേജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പാൾ ഡോ ജെസ്സി എൻ സി അദ്വക്ഷത വഹിച്ച യോഗം കോളേജ് മാനേജർ അഭി ജോസഫ് പണ്ടാരശ്ശേരിൽ പിതാവ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കുട്ടികൾക്ക് പരിശീലനം നൽകാവുന്ന പുതിയ കളി കളിക്കുറിച്ചു കേരള സ്റ്റേറ്റ് **tug** ഓഫ് വാർ വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ഉം രാജപുരം കോളേജിലെ കായികാധ്യാപകനുമായ രഗു നാഥ് സാറും കായിക ലോകത്തിന്റേ പുത്തൻ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ചും എങ്ങനെ ഒരു നല്ല കളിക്കാരനാവാനും വിജയം കൈവരിക്കാനും സാധിക്കും എന്നും ഇന്റർനാഷണൽ വോളി ബോൾ റഫറിയും സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ ടെക്നിക്കൽ റഫറിയുമായ ടി വി അരുണാചലം സാർ നടത്തിയ മോട്ടിവേഷണൽ ടോക്കും യോഗത്തിന് വളരെയധികം പ്രയോജനമകമായിരുന്നു. കോളേജ് ലോക്കൽ മാനേജർ ഫാ ലൂക്ക് പുത്യക്കയിൽ. മേരിലാൻഡ് സ്കൂൾ ഹെഡ് മാസ്റ്റർ ബിനോയ് സാർ മാടായി കോളേജ് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസ്സർ പ്രവീൺ മാത്യു സാർ തുടങ്ങിയവർ ആശംസകളർപ്പിച്ചു സംസാരിച്ചു. വ്യക്തത തൈ നട്ടുകൊണ്ട് അടുത്ത അക്കാഡമിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു ഇന്ന് കോളേജ് തുടക്കം കുറിക്കുകയും ചെയ്തു. സ്പോർട്സ് അക്കാഡമിയിൽ നിന്നും സെലക്ഷൻ ലഭിച്ച ഗോപിക കെ കെ, നയന അന്ന സജി, നിയ ജോസ് എന്നീ കുട്ടികൾക്ക് അഭി ജോസഫ് പണ്ടാരശ്ശേരിൽ പിതാവ് പുരസ്കാരങ്ങൾ നൽകി അനുമാദിച്ചു. യോഗത്തിനു ഡോ സിനോജ് ജോസഫ് സ്വാഗതവും സി ക്രിസ്റ്റീന എസ് വി എം നന്ദിയും പറഞ്ഞു.

The Sports Academy commended the children

PKM College commends the students who have been selected for the GV Raja Sports School and Sports Division from the PKM Sports Academy, which aims to nurture good children interested in sports by giving them new perspectives on sports. The meeting was inaugurated by the College Manager Mar Joseph Pandarasseril on 14-10-2020 at the College Auditorium presided over by the College Principal Dr. Jesse NC. Raghu Nath Sir, Vice President, Kerala State Tug of War and a sports teacher at Rajapuram College, talks about new games . The motivational talk by TV Arunachalam Sir, International Volleyball Referee and Technical Referee of the School Games Federation of India on the new perspectives of the sports world and how to become a good player and achieve success was also very helpful for the meeting.. College Local Manager V.Rev.Fr. Luke Poothrukayil . Maryland School Headmaster Binoy Sir Madai College Assistant Professor Praveen Mathew Sir spoke on the occasion. The college today started the activities of the next academy by planting tree saplings. Gopika KK, Nayana Anna Saji and Niya Jose, who were selected from the sports academy, were felicitated by their at Mar Joseph Pandarasseril. Dr. Sinoj Joseph welcomed the gathering and Sr. christeena SVM thanked them.





സ്‌പോർട്സ് അക്കാഡമി കുട്ടികളെ ആദരിച്ചു

Posted On 15 Oct 2020 By : Chief Editor



മടമ്പം: കായിക മേഖലയ്ക്ക് പുത്തൻ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നൽകി താത്പര്യമുള്ള നല്ല കുട്ടികളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരിക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പി.കെ.എം. സ്‌പോർട്സ് അക്കാഡമിയിൽനിന്നും ജി വി രാജ സ്‌പോർട്സ് സ്കൂളിലേക്കും സ്‌പോർട്സ് ഡിവിഷനിലേക്കും സെലക്ഷൻ ലഭിച്ച കുട്ടികളെ പി.കെ.എം. കോളജ് അനുമോദിച്ചു. കോളജ് ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. ജെസി എൻ.സി. അധ്യക്ഷത വഹിച്ച യോഗം കോളജ് മാനേജർ മാർ ജോസഫ് പണ്ടാരശ്ശേരിൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. കേരള സ്റ്റേറ്റ് ട്വന്റി ഓഫ് വാർ വൈസ് പ്രസിഡന്റും രാജപുരം കോളജിലെ കായികാധ്യാപകനുമായ രഘുനാഥ്, ഇന്റർനാഷണൽ വോളിബോൾ റഫറിയും സ്കൂൾ ഗെയിംസ് ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ ടെക്നിക്കൽ റഫറിയുമായ ടി.വി. അരുണാചലം എന്നിവർ ക്ലാസ്



**DEPARTMENT OF
PHYSICAL EDUCATION
2020-2021**