



Rayat Shikshan Sanstha's Savitribai Phule Mahila Mahavidyalaya, Satara

Academic Year: 2020-21

Report of National Webinar

Age Related Physical Fitness

Organized by: Department of Physical education and sports and IQAC of Chh.Shivaji College, Satara and Savitribai Phule Mahila Mahavidyalya, Satara

Budget: 4000 Rs under Satara Zonal Sports Committee

Day & Date : Thursday 8 September 2021

Occasion: National sports Day and fit India Movement

Objectives:

- Acquaint the society about Age related Fitness Programm
- Awareness among the student about particular fitness program
- Participants: All teachers, society members players and students from various state Resource Person: Dr. Sharad Aher (Asso. Prof. Chandrashekhar Aagashe College of physical education)

Description of the Activity:-

Dr.Sharad Aher guided the student with PPT regarding world Health Association given guideline about age related fitness .he also guided about Health related Fitness Activity and age wise needed activity and physical activity pyramid

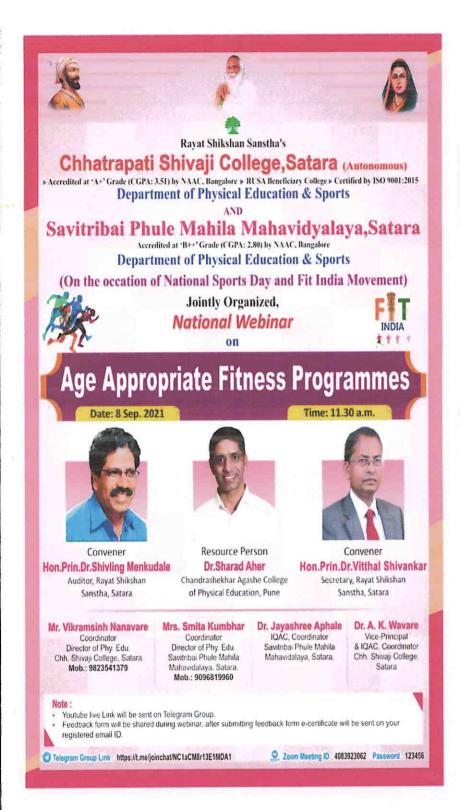
The workshop was introduced by **Dr.Shivling Menkudale** principal Savitribai Phule Mahila Mahavidyalaya, Satara sir welcome the dignitaries. Presidential address given by **Prin.Dr.Vitthal Shivankar**. Principal Chh.Shivaji College, Satara. Mr. Sneha Dhanawade compared for the workshop **Mr.Vikram Nanaware** proposed vote of thanks. Technical handled by **Mr.Smita Kumbhar**. both colleges IQAC chairman **Dr.Jayashree Aphale** and **Dr.A.K.Wavare** express their views.

The webinar was organized on zoom and online YouTube platform and more than 300 participants. Attend this

Outputs:

All Participants become aware about guideline of Age related exercise program and also aware about after covid cardiac exercise

Participants also know that how much activity and kind of exercise need of our body.





वयानसार व्यायाम' विषयावर

ग्रामीध्दार वृत्तसेवा दि. ०८ सप्टेंबर २०२१ सातारा: रयत शिक्षण संस्थेच्या सातारा येथील सावित्रीबाई फुले महिला महाविद्यालय आणि छत्रपती शिवाजी कॉलेज यांच्या संयुक्त विद्यमाने दोन्ही कॉलेजमधील शारीरिक शिक्षण विभाग व अंतर्गत मूल्यमापन कक्ष यांच्या वतीने 'वयानुसार व्यायाम पद्धती' या विषयावर बुधवार दि.०८ सप्टेंबर २०२१ रोजी सकाळी ११.३० वाजता राष्ट्रीय वेबिनारचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती रयत शिक्षण संस्थेचे सचिव प्राचार्य डॉ.विट्रल शिवणकर आणि संस्थेचे ऑडिटर प्राचार्य डॉ. शिवलिंग मेनकदळे यांनी दिली.

जागतिकीकरणानंतर बदललेली जीवनपद्धती आणि आरोग्याचे नवे प्रश्न या अनुषंगाने व्यायाम पद्धती संबंधी समाजाला शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शन करण्याच्या हेतूने वेबिनारचे आयोजन करण्यात आले असून पुणे येथील आगाशे कॉलेज मधील तज्ञ मार्गेदर्शक डॉ. शरद आहेर वेबिनारमध्ये मार्गदर्शन करणार आहेत.

तरी सातारा आणि परिसरातील नागरिकांनी या वेबिनारमध्ये सहभागी होऊन मार्गदर्शनाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन अंतर्गत मूल्य मापन कक्षाच्या प्रमुख डॉ.जयश्री आफळे, शारीरिक शिक्षण विभागाचे प्रमुख प्रा.विक्रम सिंह ननावरे व महिला महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख प्रा.स्मिता कंभार यांनी केले आहे.

Director of Physical Edn. S. P. Mahila Mahavidyalaya, Co-ordinator



Savitribai Phule Mahila Mahavidyalaya SATARA