

ਕੈਨੇਡਾ ਸੌਕਰ

ਪਲੇਬੱਕ!

ਗੇਡ 3-5 ਲਈ
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

#3 Kadeisha
Buchanan



#17 Jessie
Fleming

#10 Jonathan
David

#2 Alistair
Johnston





ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!



ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

ਆਪਣਾ ਜਰਸੀ ਨੰਬਰ ਚੁਣੋ!

ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਲਈ ਆਦਰ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਹਰੇਕ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭਿਕਾਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਸ

ਤ

ਕ

ਰ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰੋ!



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਟੀਮ ਦਾ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਲਈ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ!



ਮੈਂ ਗੇਂਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਿਬਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



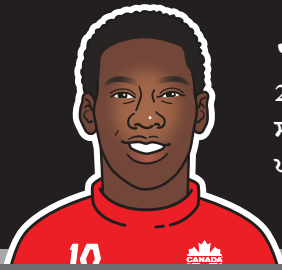
ਮੈਂ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਡ੍ਰਿਬਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ ਵਾਰਗੇ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹਨ।



ਮੈਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰਗਰਮ ਸਰੋਤਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



Jonathan David #10

2019 ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੀਨੀਅਰ ਟੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਡੇਵਿਡ ਨੇ ਅੱਠ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੋਲਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਨਮਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ 2019 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੁਰਸ਼ ਪਲੇਅਰ ਆਫ ਦਿ ਈਅਰ ਵੀ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 11

ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 11 ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। ਫਿਰ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੱਗੇ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ।



- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> ਨਿਰਭਰ | <input type="radio"/> ਐਥਲੈਟਿਕ | <input type="radio"/> ਮਦਦਗਾਰ |
| <input type="radio"/> ਪ੍ਰਸੰਨ | <input type="radio"/> ਉਦਾਰ | <input type="radio"/> ਤੇਜ਼ |
| <input type="radio"/> ਰਚਨਾਤਮਕ | <input type="radio"/> ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ | <input type="radio"/> ਸ਼ਾਂਤ |
| <input type="radio"/> ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ | <input type="radio"/> ਇਮਾਨਦਾਰ | <input type="radio"/> ਸਕਾਰਾਤਮਕ |

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

ਸੈੱਟ ਕਰੋ!

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਲਿਖੋ!

- ਦੌੜ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ।
- ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਮੋਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ।

ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ!

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਗਣਿਤ!

ਇਹਨਾਂ ਸੁਆਦੀ ਰਕਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ੳ + - 2 =

ਬੀ + 4 + =

ਸੀ 9 - + =

ਤੀ - - 1 =

ਕੁੰਜੀ

- = 1
- = 2
- = 3
- = 4
- = 5
- = 6
- = 7

ਸੰਖਿਆ: ੳ 3 + 5 - 2 = 6, ੳ 6 + 4 + 4 = 14, ਸੀ 9 - 1 + 5 = 13, ਟੀ 7 - 2 - 1 = 4



ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ!

ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ!





#1 Kaileen Sheridan

ਇਸ ਨੂੰ ਮੇਲ ਕਰੋ:
Canada Soccer
237 Metcalfe Street
Ottawa, ON K2P 1R2

ਟ੍ਰੀਵੀਆ ਟਾਈਮ!

Can you answer these trivia questions? **Hint:** you can go to Canada Soccer for help with some of these questions! And while you're there, don't forget to sign up for a CanadaRED subscription to stay up to date with games, tournaments, merch drops and more.

1 ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਸਿੰਕਲੇਅਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਹਾਨ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੇ ਗੋਲ ਕੀਤੇ ਹਨ?
ਏ: 190 ਬੀ: 99 ਬੀ: 86

2 ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ _____ ਹੈ।
ਏ: ਪਹਾੜ ਬੀ: ਝੀਲਾਂ ਸੀ: ਝਰਨੇ

3 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੁਟਬਾਲ ਸਮਰਥਕ ਕਲੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?
ਏ: ਬਿਗ ਰੈੱਡ ਬੀ: ਕਲੱਬ ਕੈਨੇਡਾ ਸੀ: ਦਿ ਵੈਂਏਜਰਸ

4 ਨਿਆਗਰਾ ਫਾਲਸ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਕਿੰਨੇ ਬਾਥਟੱਬ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਏ: 27,531 ਬੀ: 20,104 ਸੀ: 16,833

5 ਮੈਕਸਿਮ ਕ੍ਰੋਪੀਓ ਕਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ?
ਏ: ਅੱਗੇ ਬੀ: ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਸੀ: ਫੁੱਲ-ਬੈਕ

6 ਕਿਸ CanWNT ਪਲੇਅਰ ਦਾ ਉਪਨਾਮ "ਦ ਡਿਸਟ੍ਰੈਬਿਰ" ਹੈ?
ਏ: ਜੈਨੀਨ ਬੇਕੀ ਬੀ: ਡੇਸਿਰੀ ਸਕੌਟ ਸੀ: ਜੇਸੀ ਫਲੇਮਿੰਗ

7 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਪਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ CanMNT ਖਿਡਾਰੀ ਕੌਣ ਸੀ?
ਏ: Atiba ਹਚਿਨਸਨ ਬੀ: ਸਾਈਲ ਲਾਰਿਨ ਸੀ: ਸੈਮੂਅਲ ਪੀਏਟ

8 ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਤੱਟ ਰੇਖਾ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੈ?
ਏ: 187,205 ਬੀ: 46,611 ਸੀ: 243,042

ਸਰੋਤ: 1. ਡੀ. ਟੀ. 2. ਡੀ. ਟੀ. 3. ਡੀ. ਟੀ. 4. ਡੀ. ਟੀ. 5. ਡੀ. ਟੀ. 6. ਡੀ. ਟੀ. 7. ਡੀ. ਟੀ. 8. ਡੀ. ਟੀ.



kidzsmart©2024

canadasoccer.com

@canadasoccer

@CanadaSoccer

@canadasoccerEN

@canadasoccer

@CanadaSoccerTV

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੌਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: