

ਕੈਨੇਡਾ ਸੌਕਰ

ਪਲੇਬੱਕ!

ਗੇਡ 6-9 ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

#10 Ashley
Lawrence

#2 Alistair
Johnston

#10 Jonathan
David

#17 Jessie
Fleming





ਤੁਹਾਡਾ ਉਪਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਉਪਨਾਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ਪਲੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ!



ਨਾਮ: _____

ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ: _____

ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਮ: _____

ਇੱਕ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੋਹੜੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਣ ਹੈ?



ਜਨਵਰੀ	ਸ਼ਾਨਦਾਰ	ਮਈ	ਬੌਸ	ਸਤੰਬਰ	ਵੱਡਾ
ਫਰਵਰੀ	ਸਿਖਰ	ਜੂਨ	ਅਲਟੀਮੇਟ	ਅਕਤੂਬਰ	ਪ੍ਰੀਮੋ
ਮਾਰਚ	ਨਿਡਰ	ਜੁਲਾਈ	ਸ਼ਾਨਦਾਰ	ਨਵੰਬਰ	ਤੇਜ਼
ਅਪ੍ਰੈਲ	ਅਨਰਿਅਲ	ਅਗਸਤ	ਕੈਪਟਨ	ਦਸੰਬਰ	ਬੈਡਸਟ

- | | | | | | |
|----|------------|----|------------|----|----------|
| 1 | ਗਰਜ਼ | 11 | ਡਾਕੂ | 22 | ਬੋਲਟ |
| 2 | ਮਾਏਸਟਰੋ | 12 | ਪਹੀਏ | 23 | ਚੱਕਰਵਾਤ |
| 3 | ਰਾਕੇਟ | 13 | ਤਕਨੀਸ਼ੀਅਨ | 24 | ਟਾਰਪੀਡੋ |
| 4 | ਸਨਮਾਨ | 14 | ਸਟਰਾਈਕਰ | 25 | ਨੈਪਲਮ |
| 5 | ਜੇਤੂ | 15 | ਚਾਲਬਾਜ਼ | 26 | ਸਪ੍ਰਿੰਟਰ |
| 6 | ਕਿਕਰ | 16 | ਬਿਜਲੀ | 27 | ਮੱਕੜੀ |
| 7 | ਬਾਜ਼-ਅੱਖ | 17 | ਮਾਸਟਰਮਾਈਂਡ | 28 | ਚੀਤਾ |
| 8 | ਪਾਗਲ | 18 | ਯੇਧਾ | 29 | ਸੁਪਰਸਟਾਰ |
| 9 | ਕੱਟੜ | 19 | ਡੇਅਰਡੇਵਿਲ | 30 | ਸੁਨਾਮੀ |
| 10 | ਜੀ.ਓ.ਏ.ਟੀ. | 20 | ਹੀਰੋ | 31 | ਵਿਜ਼ |
| | | 21 | ਤੂਫਾਨ | | |

ਮੇਰਾ ਉਪਨਾਮ: _____

ਗੁਨਰ ਕਲੀਨਿਕ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਗੁਨਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ! ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰੋ।



ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਗੁਨਰ

ਮੈਂ ਕਈ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹਾਂ



ਆਪਣਾ ਗੁਨਰ ਲਿਖੋ!



ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸਟੈਮਿਨਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੇਕਸ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਖੇਡ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ



ਆਪਣਾ ਗੁਨਰ ਲਿਖੋ!



ਗੇਮ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ

ਮੈਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਆਪਣਾ ਗੁਨਰ ਲਿਖੋ!

ਮੈਕਸਿਮ ਕ੍ਰੋਪੀਓ #16

ਕ੍ਰੋਪੀਓ ਨੇ 2021 ਗੋਲਡ ਕੱਪ ਦੌਰਾਨ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਹਰ ਮੈਚ ਗੋਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਹ 2007 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਕੁਆਰਟਰ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ।









ਐਸ਼ਲੇ ਲਾਰੈਂਸ #10



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

ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣਾਓ!

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਆਦਤ ਲਈ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਭਰੋ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ!

 = <input type="text"/>	ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਮਿੰਟ	 = <input type="text"/>	ਕਸਰਤ ਦੇ ਮਿੰਟ
 = <input type="text"/>	ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਮਾਂ	 = <input type="text"/>	ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ
 = <input type="text"/>	ਸੌਣ ਦੇ ਘੰਟੇ	 = <input type="text"/>	ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਿੰਟ

ਉਪਰੋਕਤ ਭਰੇ ਗਏ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ!

$$(2 \times \text{Water Drop}) + \text{Heart} - \text{Alarm Clock} = \text{Box}$$

$$\text{Book} - \text{Sun} + (\text{Dumbbell} \div 2) = \text{Box}$$

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਬਣਾਓ!

ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਹਰੇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੇਸ਼ਟ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਤੱਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਣਾਓ!



ਸਮੱਗਰੀ	ਮੁੱਲ	ਲਾਭ

ਸਕਿੱਲ ਕਲੀਨਿਕ ਟਰੈਕਰ

ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਗੋਲ ਚੁਣੋ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਹੁਨਰ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਚੁਣੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਨਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੋਲ #1	ਜਮਾਤੀ(ਆਂ)	ਮੇਰਾ ਗੋਲ	ਨਤੀਜਾ

ਗੋਲ #2	ਜਮਾਤੀ(ਆਂ)	ਮੇਰਾ ਗੋਲ	ਨਤੀਜਾ

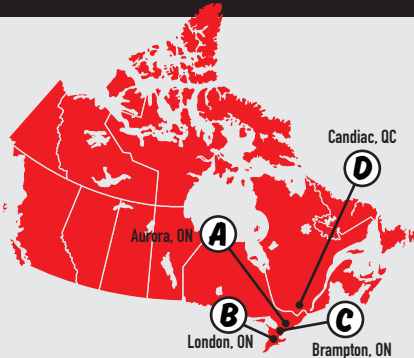
ਗੋਲ #3	ਜਮਾਤੀ(ਆਂ)	ਮੇਰਾ ਗੋਲ	ਨਤੀਜਾ

ਟ੍ਰੀਵੀਆ ਟਾਈਮ!



ਬਿਹਨਾਂ ਟ੍ਰੀਵੀਆ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮਝ ਨੀ ਆ ਰੇਹਾ? ਮਦਦ ਲਈ CanadaSoccer.com 'ਤੇ ਜਾਓ!

ਹੇਠਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ? ਨਕਸ਼ੇ ਤੋਂ ਸਹੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਭਰੋ।



- Maxime Crépeau
- Kadeisha Buchanan
- Jessie Fleming
- Alistair Johnston

1 ਜੋਨਾਥਨ ਡੇਵਿਡ ਨੇ 2019 ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ?

- A: ਕੈਨੇਡਾ ਸੌਕਰ ਪਲੇਅਰ ਆਫ ਦਿ ਈਅਰ
- B: ਸਾਲ ਦਾ ਰੁਕੀ
- C: ਗੋਲਡਨ ਬੂਟ

2 ਡੇਵਿਡ ਦਾ ਉਪਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?

- A: ਰਾਕੇਟ
- B: ਆਈਸਮੈਨ
- C: ਦ ਟਰਮੀਨੇਟਰ



3 ਟੇਕੀਓ ਅਤੇ ਰੀਓ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇਸ਼ਾ ਬੁਕਾਨਨ ਨੇ ਕਿਹੜੇ 2 ਤਗਮੇ ਜਿੱਤੇ ਸਨ?

- A: ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਕਾਂਸੀ
- B: ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਚਾਂਦੀ
- C: ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਕਾਂਸੀ



4 2020 ਤੱਕ, ਬੁਕਾਨਨ ਨੇ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤੇ ਹਨ?

- A: 1
- B: 3
- C: 5

5 ਜੈਸੀ ਫਲੇਮਿੰਗ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ?

- A: ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਵਾਰਡ ਆਫ ਮੈਰਿਟ
- B: ਬ੍ਰਾਇਨ ਬਡ ਅਵਾਰਡ
- C: ਕੈਨੇਡਾ ਸੌਕਰ ਪਲੇਅਰ ਆਫ ਦਿ ਈਅਰ

6 ਫਲੇਮਿੰਗ ਦੀ ਉਮਰ ਕਿੰਨੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਸੀ?

- A: 19
- B: 15
- C: 17



7 2022 ਵਿੱਚ, ਅਲਿਸਟੇਅਰ ਜੌਹਨਸਟਨ ਕਿਹੜੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ?

- A: ਵੈਨਕੂਵਰ ਵ੍ਹਾਈਟਕੈਪਸ ਐੱਫ.ਸੀ
- B: ਸੇਲਟਿਕ ਐਫ.ਸੀ
- C: ਟੋਰਾਂਟੋ ਐਫ.ਸੀ

8 ਜੌਹਨਸਟਨ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਸੌਕਰ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਦਾ ਪਲੇਅਰ ਕਦੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ?

- A: ਸਤੰਬਰ 2021
- B: ਅਗਸਤ 2022
- C: ਜਨਵਰੀ 2023

ਜਵਾਬ: 1A, 2B, 3A, 4B, 5C, 6B, 7B, 8A. Map: A = Alistair Johnston, B = Kadeisha Buchanan, C = Jessie Fleming.



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: