

**SOCCER NG CANADA**

# PLAYBOOK!

Aktibidad para sa Grades 6-9

#10 Ashley  
Lawrence

#2 Alistair  
Johnston

#10 Jonathan  
David

#17 Jessie  
Fleming





## Profile ng Player!



**Pangalan:** \_\_\_\_\_

**Hometown:** \_\_\_\_\_

**Paboritong Team:** \_\_\_\_\_

Ano ang isang sport o aktibidad na gusto mong subukan?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Anong mga tagumpay ang pinaka-ipinagmamalaki mo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 

## Ano ang Iyong Palayaw?

Gamitin ang iyong birthdate para ibunyag ang palayaw ng iyong team!

<b>ENE</b> Awesome	<b>MAYO</b> Boss	<b>SET</b> Big
<b>PEB</b> Top	<b>HUN</b> Ultimate	<b>OKT</b> Primo
<b>MAR</b> Fearless	<b>HUL</b> Fantastic	<b>NOB</b> Speedy
<b>ABR</b> Unreal	<b>AGO</b> Captain	<b>DIS</b> Baddest

<b>1</b> Thunder	<b>11</b> Bandit	<b>22</b> Bolt
<b>2</b> Maestro	<b>12</b> Wheels	<b>23</b> Cyclone
<b>3</b> Rocket	<b>13</b> Technician	<b>24</b> Torpedo
<b>4</b> Frenzy	<b>14</b> Striker	<b>25</b> Napalm
<b>5</b> Champ	<b>15</b> Trickster	<b>26</b> Sprinter
<b>6</b> Kicker	<b>16</b> Lightning	<b>27</b> Spider
<b>7</b> Eagle-eye	<b>17</b> Mastermind	<b>28</b> Cheetah
<b>8</b> Maniac	<b>18</b> Warrior	<b>29</b> Superstar
<b>9</b> Fanatic	<b>19</b> Daredevil	<b>30</b> Tsunami
<b>10</b> G.O.A.T.	<b>20</b> Hero	<b>31</b> Whiz
	<b>21</b> Hurricane	

**Aking palayaw:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## SKILLS CLINIC

Patalasin ang iyong skills sa soccer sa pamamagitan ng pag-eensayo sa mga skill na nasa ibaba, at isulat ang iyong mga sariling technique na pahuhusayin! Mag-ensayo kasama ng iyong mga kakampi sa team at i-track ang iyong progreso sa likurang pahina.



**TECHNIQUE at SKILL**



**FITNESS at STAMINA**



**KATALINUHAN SA LARO**

Nakakapag-dribble ako sa maraming kalaban



Napapanatili kong mataas ang aking pokus at enerhiya sa buong laro



Nakakagawa ako ng mabilisang desisyon sa mga sitwasyong nakaka-stress



Kaya kong magpasa nang accurate gamit ang parehong paa



Nakakatakbo ako nang mabilis sa mahabang oras



Alisto ako sa mga kakampi at kalaban ko na nasa field

Isulat ang sarili mong skill!

Isulat ang sarili mong skill!

Isulat ang sarili mong skill!



**#10 Ashley Lawrence**



Kung gusto mong nasa ibang wika ang librong ito, i-scan dito!

### Maxime Crépeau #16

Nakapag-goal si Crépeau sa bawat laban para sa Canada noong 2021 Gold Cup. Pinakamagandang performance ito ng team sa Gold Cup mula noong 2007, kung saan nakarating sa quarterfinals ang Canada.



## GAWIN ITONG ISANG HABIT!

Ang paggawa ng malulusog na pagpili bilang bahagi ng iyong pang-araw-araw na routine ay maaaring maging epektibo sa pagtulong na makamit mo ang iyong goals. Punan ng numero ang bawat isa sa mga habit na ito, at tingnan kung ilan sa mga ito ang kaya mong gawing bahagi ng iyong pang-araw-araw na routine!



=

minuto ng pagbabasa



=

minuto ng ehersisyo



=

minuto ng oras sa labas



=

baso ng tubig



=

oras ng tulog



=

minuto ng pangangalaga sa sarili

Lutasin ang mga equation gamit ang mga numerong inilagay mo sa itaas!

$$(2 \times \text{water drop}) + \text{heart} - \text{alarm clock} = \text{input box}$$

$$\text{book} - \text{sun} + (\text{dumbbell} \div 2) = \text{input box}$$



## Bumuo ng iyong sariling kakainin!

Iguhit ang iyong paboritong pagkain. Maaari itong isang agahan, pananghalian, o hapunan. Ilista ang mga ingredient ng pagkain. Anong halaga ng nutrisyon ang nilalaman ng bawat ingredient? Paano ang halaga ng ingredient na iyon ay nagbibigay-benepisyo sa iyong katawan?

Iguhit ang iyong paboritong pagkain!

Ingredient	Halaga	Benepisyo

Halimbawa: Keso, calcium, malalakas na buto



# SKILLS CLINIC TRACKER

Pumili ng tatlong goal kasama ng iyong mga kaklase. Maaaring bago ang mga ito o napili mula sa skills clinic na nasa nakaraang pahina. Ang skills ay maaaring indibidwal o isang bagay na makakamit para sa buong grupo.

GOAL #1	(Mga) Kaklase	Aking Pakay	Resulta
_____			
_____			
GOAL #2	(Mga) Kaklase	Aking Pakay	Resulta
_____			
_____			
GOAL #3	(Mga) Kaklase	Aking Pakay	Resulta
_____			
_____			

## Oras ng Trivia!

Subukan ang mapanlinlang na mga trivia na tanong na ito. Nabigla? Bisitahin ang [CanadaSoccer.com](http://CanadaSoccer.com) para sa tulong!



Saan lumaki ang mga player na nasa ibaba? Punan ang mga kahon ng tamang lungsod na mula sa mapa.



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

1 Anong award ang napanalunan ni **Jonathan David** noong 2019?

- A Canada Soccer Player of the Year
- B Rookie of the Year
- C The Golden Boot

2 Ano ang palayaw ni David?

- A The Rocket
- B The Iceman
- C The Terminator



3 Anong 2 medal ang napanalunan ni **Kadeisha Buchanan** sa Tokyo at Rio Games?

- A Gold at bronze
- B Gold at silver
- C Silver at bronze



4 Hanggang sa 2020, ilang award ng Player of the Year ang napanalunan ni Buchanan?

- A 1
- B 3
- C 5

5 Anong award ang napanalunan ni **Jessie Fleming** nang tatlong beses na magkakasunod?

- A The Canadian Award of Merit
- B Brian Budd Award
- C Canada Soccer Player of the Year

6 Gaano na katanda si Fleming sa kanyang National Team debut?

- A 19
- B 15
- C 17



7 Noong 2022, anong team ang sinalihan ni **Alistair Johnston**?

- A Vancouver Whitecaps FC
- B Celtic FC
- C Toronto FC

8 Kailan pinangalanan si Johnston na Player of the Month ng Canada Soccer?

- A Setyembre 2021
- B Agosto 2022
- C Enero 2023

Sagot: 1A, 2B, 3A, 4B, 5C, 6B, 7B, 8A. Mapa: A = Aurora, ON; B = London, ON; C = Brampton, ON; D = Candiac, QC.



kidzsmart©2024

[canadasoccer.com](http://canadasoccer.com)

@canadasoccer

@CanadaSoccer

@canadasoccerEN

@canadasoccer

@CanadaSoccerTV

Kung gusto mo ng higit pang impormasyon tungkol sa isang soccer program sa inyong komunidad, kontakin si: