طالب علم کے ٹیسٹ کا نمبر: _____
رابطہ نمبر: _____

کینیڈین جسمانی خواندگی کی تشخیص کا سوالنامہ - دوسرا ایڈیشن (CAPL-2)

کچھ اپنے بارے میں بتائیں!

براہ کرم ہر سوال کے لیے ایک نمبر، یا لفظ، یا انتخاب پر دائرہ لگائیں۔

آپ کس اسکول کے گریڈ میں ہیں؟

- اگر آپ آج اسکول میں نہیں ہیں، تو براہ کرم اس گریڈ پر دائرہ لگائیں جس میں آپ اسکول جائیں گے۔

0 1 2 3 4 5 6 7 8

آپ کیا ہیں؟

1 = لڑکا 2 = لڑکی

آپ کی سالگرہ کس مہینے میں ہے؟

جنوری, فروری, مارچ, اپریل, مئی, جون, جولائی, اگست, ستمبر, اکتوبر, نومبر, دسمبر.

آپ کتنے سال کے ہیں؟

آٹھ سال, نو سال, دس سال, گیارہ سال, بارہ سال.

آپ جسمانی سرگرمی کے بارے میں کیا سوچتے ہیں؟

جب ہم آپ سے جسمانی سرگرمی کے بارے میں پوچھ رہے ہیں، تو ہمارا مطلب ہے کہ آپ کب گھومتے پھرتے ہیں، کھیلتے ہیں یا ورزش کر رہتے ہیں۔ جسمانی سرگرمی کوئی بھی ایسی سرگرمیاں ہوتی ہیں، جو آپ کے دل کی دھڑکن کو تیز کرتی ہے یا آپ کے سانس لینے کی رفتار کو بڑھا دیتی ہے۔

ہم آپ سے یہ سوالات کیوں پوچھ رہے ہیں؟

ہم جاننا چاہتے ہیں کہ آپ جیسے بچے جسمانی سرگرمیوں، کھیل اور ورزش کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

برائے مہربانی یاد رکھیں:

کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہیں! ہم صرف یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں۔

اگر آپ کو جواب نہیں معلوم تو براہ کرم اپنا بہترین اندازے کا انتخاب کریں۔

اس سوال نامہ کو مکمل کرنے کیلئے وقت کی کوئی حد نہیں ہے۔

مندرجہ ذیل میں کون سا آپ سے قریب ترمطابقت رکھتا ہے۔

ہر سوال کے لیے، آپ کو دو جملے پڑھنا ہوں گے اور پھر اس جملے پر دائرہ بنائیں جو آپ کو لگتا ہے کہ آپ سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔

درجہ ذیل نمونہ سوال نمبر1 آزمائیں:

کچھ بچوں کے چہرے پر ایک ناک ہوتی ہے۔	**لیکن**	**دوسرے بچوں کے چہرے پر تین ناک ہوتی ہیں۔**

آپ کے لیے فیصلہ کرنا اتنا مشکل نہیں ہونا چاہیے!

ایک بار جب آپ اس جملے میں جواب جو کہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اس سے زیادہ مشابہت رکھتے ہیں اس پر دائرہ لگا لیں، تو آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا کہ آیا یہ واقعی آپ کے لیے درست ہے یا آپ کے لیے کچھ حد تک درست ہے۔

یہاں آپ کے لیے ایک اور نمونہ سوال ہے۔ یاد رکھیں، سوال کا جواب دینے کے لیے آپ کو دو چیزیں کرنے کی ضرورت ہے:

اول- **پہلے، اس جملے پر دائرہ لگائیں جو کہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے جواب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔**

دوم- **پھر، صحیح باکس میں ایک چیک لگائیں اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے جواب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے یا آپ کے لیے کچھ حد تک مشابہت رکھتا ہے۔**

کوئی صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں، بس ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں کہ کون سا جواب آپ کے جواب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے!

نمونہ سوال نمبر2

کچھ بچے کمپیوٹر کے ساتھ کھیلنا پسند کرتے ہیں۔	لیکن	دوسرے بچے کمپیوٹر کے ساتھ کھیلنا پسند نہیں کرتے۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

اب آپ اس فارم کو بھرنے کے لیے تیار ہیں۔ **یاد رکھیں، ہر باکس میں آپ کو اس جواب پر دائرہ لگانا ہوگا جو آپ کی رائے سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے یا آپ کی رائے سے کچھ حد تک مشابہت رکھتا ہے۔** اس باکس کو نشان زد کریں۔ اپنی ضرورت کے مطابق درکار وقت استعمال کریں اور پورے فارم کو احتیاط سے پر کریں۔ اگر آپ کے ثاس سوالات ہیں، تو پوچھیں! اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ تیار ہیں تو آپ ابھی شروع کر سکتے ہیں۔

ہر صفحہ کو ضرور پُر کریں!

حصہ:1 حوصلہ افزائی
اور خود اعتمادی
سوالات: 6-1

کون سا جملہ آپ کے جواب سے زیادہ مشابہت رکھتا ہے!

سوال 1-3 = رجحان و رغبت کا اسکور: جسمانی سرگرمی کے لیے رجحان و رغبت

سوال نمبر: 1

کچھ بچے متحرک کھیل کھیلنا پسند نہیں کرتے ۔	لیکن	دوسرے بچے متحرک کھیل کھیلنا بہت زیادہ پسند کرتے ہیں۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

سوال نمبر: 2

کچھ بچے متحرک کھیلوں میں اچھے ہوتے ہیں۔	لیکن	دوسرے بچوں کو متحرک کھیل کھیلنا مشکل لگتا ہے۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

سوال نمبر: 3

کچھ بچوں کو کھیل کھیلنے میں زیادہ مزہ نہیں آتا۔	لیکن	دوسرے بچوں کو کھیل کھیلنا زیادہ اچھا لگتا ہے ۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایساہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

سوال 4-6 = قابلیت/مناسبیت: جسمانی سرگرمی کے لیے خود اہلیت

سوال نمبر: 4

کچھ بچے زیادہ تر کھیلوں میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔	لیکن	دوسرے بچوں کو کھیل کھیلنا مشکل محسوس ہوتا ہے ۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

سوال نمبر: 5

دوسرے بچے کھیل کھیلنے سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔	لیکن	کچھ بچے کھیل کھیلنا پسند نہیں کرتے ۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

سوال نمبر: 6

کچھ بچے باآسانی متحرک کھیل کھیلنا سیکھ سکتے ہیں۔	لیکن	دوسرے کچھ بچوں کو متحرک کھیل سیکھنا مشکل محسوس ہوتا ہے ۔
☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔		☐میں بلکل ایسا ہوں۔ ☐ کچھ حد تک میں ایسا ہے۔

ہمیں یہ بتانے کا شکریہ کہ کون سے بچے آپ سے زیادہ مشابہت رکھتے ہیں۔

ہمارے پاس صرف چند مزید سوالات ہیں۔ براہ کرم اگلے صفحہ پر جائیں۔

Canadian Assessment of Physical Literacy

کینیڈین جسمانی خواندگی
کی تشخیص کا سوالنامہ

حصہ:2 حوصلہ افزائی اور
خود اعتمادی
سوالات: 6-1

آپ جسمانی طورپر متحرک کیوں ہیں؟

لڑکے اور لڑکیاں ہر طرح کے کام کرنے سے **متحرک** ہو سکتے ہیں :

- ورزش (چلنے پھرنے سے، تندرست رہنے سے، یا جم کلاس سے)۔
- باہر کھیلنے یا متحرک رہنے والی سرگرمیاں کرنے (جیسے پارک میں کھیلنے سے) سے ۔
- کھیل (جیسے کہ فٹ بال، ٹینس، ہاکی، رقص، یا تیراکی سے) ۔

مندرجہ ذیل میں سے وہ کون سی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ متحرک ہیں۔

براہ کرم ہر ایک جملہ پڑھیں اور ہمیں بتائیں کہ یہ آپ کے لیے کس حد تک درست ہے۔

حوصلہ افزائی =7.5

	میں متحرک ہوں کیونکہ...					
		میرے لیے درست نہیں ہے۔	میرے لیے بلکل بھی درست نہیں ہے۔	بعض اوقات میرے لئے سچ ہے۔	اکثر میرے لیے سچ ہے۔	میرے لیے بلکل درست ہے۔
1	متحرک رہنے میں مزہ ہے۔	☐	☐	☐	☐	☐
2	میں متحرک رہنے سے لطف اندوز ہوتا ہوں۔	☐	☐	☐	☐	☐
3	مجھے متحرک رہنا پسند ہے۔	☐	☐	☐	☐	☐

آپ کو متحرک رہنے میں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

اگلے حصے میں کچھ جملے ہیں جن میں یہ بیان کیا گیا ہے کہ لڑکیاں اور لڑکے متحرک رہنے اور متحرک سرگرمیاں کرنے کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں (جیسے متحرک کھیل کھلنے، باہر کھیلنے، اور کھیل کھیلنے میں)۔

براہ کرم ہر جملہ پڑھیں اور ہمیں بتائیں کہ ہر جملہ کتنا آپ اپنے سے قریب ترمحسوس کرتے ہیں ۔

جسمانی سرگرمی کی اہلیت = 7.5

		میں اس طرح بالکل بھی نہیں ہوں۔	واقعی میری طرح نہیں۔	بعض اوقات میں اس طرح ہوتا ہوں۔	بالکل میں اس طرح کا ہوں ۔	واقعی میں اسی طرح کا ہوں۔
4	جب بات متحرک کھیل کھیلنے کی ہو تو مجھے لگتا ہے کہ میں بہت اچھا ہوں۔	☐	☐	☐	☐	☐
5	مجھے لگتا ہے کہ میں دوسرے بچوں کے مقابلے میں سرگرمیوں میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہوں۔	☐	☐	☐	☐	☐
6	جب بات متحرک ہونے کی ہو تو میرے پاس اچھی صلاحیتیں ہیں۔	☐	☐	☐	☐	☐

حصہ:3 علم اور سمجھ
سوالات: 6-1

آپ جسمانی سرگرمی کے بارے میں کیا جانتے ہیں؟

براہ کرم ہر سوال کے لیے صرف ایک جواب کا دائرہ لگائیں جو آپ درست لگتا ہو۔

اول- آپ اور دوسرے بچوں کو روزانہ کتنے منٹ جسمانی سرگرمیاں کرنی چاہئیں جو آپ کے دل کی دھڑکن کو تیز کرتی ہیں اور آپ کو تیز سانس لینے پر مجبور کرتی ہیں، جیسے تیز چلنا یا دوڑنا؟ اس وقت کو شمار کریں جب آپ کو اسکول میں متحرک رہنا چاہئے اور اس وقت بھی جب آپ گھر یا اپنے پڑوس میں ہوں۔

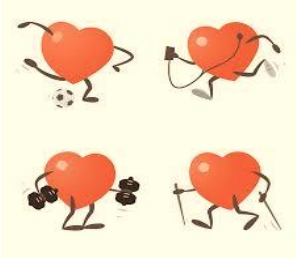
اول- 20منٹ

دوم - 30منٹ

سوم -60 منٹ یا 1 گھنٹہ

چھارم- 120منٹ یا 2 گھنٹے

دوم-فٹنس کی بہت سی اقسام ہیں۔ ایک قسم کو برداشت و قُوّت کی فٹنس، یا ایروبک فٹنس، یا قلبی فٹنس کہا جاتا ہے۔ قلبی تنفس کی فٹنس کا مطلب کیا ہے:



اول-عضلات کتنی اچھی طرح سے دھکیل ، گھسیٹ یا کھینچ سکتے ہیں۔

دوم - دل کتنی اچھی طرح سے خون پمپ کر سکتا ہے اور پھیپھڑے کو آکسیجن فراہم کر سکتا ہے۔

سوم ہمارے قد کے مطابق صحت مند وزن رکھنا ۔

چھارم- کھیلوں کھیلنے کی ہماری صلاحیت جو ہمیں پسند ہے۔

سوم-پٹھوں کی طاقت یا پٹھوں کی برداشت کا مطلب ہے:

اول-عضلات کتنی اچھی طرح سے دھکیل ، گھسیٹ یا پھیلا سکتے ہیں۔

دوم - دل کتنی اچھی طرح سے خون پمپ کر سکتا ہے اور پھیپھڑے آکسیجن فراہم کر سکتے ہیں۔

سوم - صحت مند وزن ہمارے قد کے مطابق۔

چھارم- کھیلوں کو کھیلنے کی ہماری صلاحیت جو ہمیں پسند ہے۔

چھارم-اگر آپ کھیل کی مہارت میں بہتر ہونا چاہتے ہیں (جیسے گیند کو لات مارنا اور پکڑنا) تو بہتری لانے کے لیے کیا کرنا بہتر ہوگا؟

اول- گیند کو لات مارنے اور پکڑنے کے بارے میں ایک کتاب پڑھیں۔

دوم - جب تک آپ بوڑھے نہ ہو جائیں انتظار کریں۔

سوم - ورزش کرنے یا زیادہ فعال رہنے کی کوشش کریں۔

چھارم-ایک ویڈیو دیکھیں، سبق لیں، یا کسی کوچ سے لات مارنے اور کیچ کرنے کا طریقہ سیکھیں۔

پنجم۔ عدیلہ کے متعلق اس کہانی میں کچھ الفاظ گمشدہ ہیں۔ کہانی میں گمشدہ الفاظ کو بھرنے کے لیے خانے میں موجود الفاظ میں سے انتخاب کریں۔ ہر لفظ کہانی میں صرف ایک خالی جگہ کو بھرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لفضوں کی تعداد خالی جگہوں سے زیادہ ہے، لہذا تمام الفاظ استعمال نہیں ہوں گے۔

تفریح و مزہ		ہاتھ پیر پھیلانے کی ورزش		قُوّت
نبض دیکھنا		سانس لینا	لچک	فائدہ مند
طاقت		برا		کھیل

عدیلہ ہر روز متحرک رہنے کی کوشش کرتی ہے۔ ہر روز دوڑنا اس کے دل اور پھیپھڑوں (جسمانی عضلت) کے لیے اچھا ہے۔ عدیلہ کا خیال ہے کہ جسمانی سرگرمی اسکے لیے ___ اور اس میں اسے _____ بھی آتا ہے۔ اپنی اسپورٹس ٹیم کی مشق میں کے دوران وہ زیادہ دوڑتی ہے تاکہ وہ اپنی ڈوڑنے کی ___ _____ کو بہتر بنا سکے ۔ٹیم کی مشق میں کے دوران وہ ڈنڈ پیلنے (Push -Up) اور اٹھک بیٹھک جیسی ورزشیں بھی کرتی ہے جس سے اس کی جسمانی _____ میں اضافہ ہوتا ہے۔اختتام پر جسم کو ٹھنڈا کرتے ہوئے وہ _____ کرتی ہے تاکہ اپنے جسم کی لچک کو بہتر اور دل کی دھڑکن سست کرسکے۔ ورزش کرنے کے بعد وہ اپنے دل کی دھڑکن کی جانچ کرتی ہے جسے _____ کہا جاتا ہے۔

ششم۔ پچھلے ہفتے (7 دن) کے دوران، آپ کل کتنے دنوں میں کم از کم 60 منٹ فی دن جسمانی طور پر متحرک رہے؟ آس وقت کو جمع کریں جو آپ نے ایسی سرگرمیوں میں گزارا ہے جس سے آپ کے دل کی دھڑکن بڑھی یا آپ کو سانس لینے میں مشکل ہوئ۔

میں 0 1 2 3 4 5 6 7 دنوں کے لیے متحرک تھا۔

ہمارے سوالات کا جواب دینے کے لیے آپ کا شکریہ!