



**EVALUARE NAȚIONALĂ
LA FINALUL CLASEI a VI-a
2021**

Testul 1

Limbă și comunicare –

Limba română - Limba croată maternă - Limba engleză_1

Județul/sectorul

Localitatea

Unitatea de învățământ

Numele și prenumele elevului/elevei

.....

Clasa a VI-a

Băiat

Fată

Ai de realizat un proiect despre „**Beneficiile practicării sportului**”. Fiindcă te interesează în mod deosebit subiectul, te pregătești serios. Astfel, cauți informațiile în TEXTUL A, TEXTUL B și în TEXTUL C.

Îți recomandăm să citești cu atenție textele propuse și să răspunzi la fiecare dintre cerințele date, în limba în care este formulată fiecare cerință.

SUCCES!



TEXTUL A

Care sunt avantajele practicării sportului

A fost dovedit științific de nenumărate ori că, indiferent de vârsta pe care o ai, e bine să fii activ fizic. Practicarea sporturilor te ajută să rămâi în formă, te învață să-ți organizezi timpul, te ajută să-ți faci prieteni noi și să crezi legături atât cu cei de vârsta ta cât și cu adulții.

Vom vorbi, pe rând, despre fiecare grup de beneficii în parte.

1. Beneficii pentru sănătate:

Ca să fii un bun sportiv trebuie să ai grijă de tine. Acest lucru se traduce în faptul că ai mai multă grijă de ceea ce mănânci, cât mănânci și ai în general mai multă grijă de corpul tău pentru a atinge nivelul de performanță dorit.

2. Beneficii pentru viața ta socială:

Sportul aduce împreună oameni din școli diferite, cu o cultură diferită și comunități diferite. De cele mai multe ori, prietenii creați pe terenul de sport se păstrează și în afara acestuia.

Vei învăța să apreciezi spiritul de echipă și ce înseamnă să colaborezi cu ceilalți pentru un beneficiu comun.

3. Beneficii la nivel de dezvoltare personal

Când eforturile tale se concretizează în rezultate recunoscute de comunitatea din care faci parte, sentimentul este unul de satisfacție. Este o dovadă a faptului că munca ta este apreciată și poți să ai încredere în tine că ceea ce faci are o valoare importantă atât pentru tine cât și pentru cei din jurul tău.

Practicarea oricărui sport prespune depășirea unor limite atât fizice cât și psihologice. Sunt mai multe praguri pe care ți le stabilești pentru a le depăși și fiecare nouă realizare și scop atins te va face să te simți și mai mulțumit de tine însuși.

4. Beneficii pentru rezultatele de la școală

Există o neînțelegere frecventă, aceea că nu te poți ocupa suficient de școală dacă practici sport. De fapt, practicarea unui sport poate avea un impact pozitiv asupra rezultatelor la școală. Cum? Practicarea unui sport te învață să-ți organizezi timpul mai eficient, astfel încât să îți poți face temele și să fii la zi și cu antrenamentele.

Găsește sportul tău preferat și practică-l ori de câte ori ai ocazia. Dacă nu ai găsit încă un sport preferat, asigură-te că nu sari peste orele de educație fizică. Acestea sunt foarte importante pentru dezvoltarea ta și la rândul lor pot include fie și doar parțial beneficiile prezentate mai sus.

<http://www.adolescenten.ro/care-sunt-avantajele-practicarii-sportului/>



TEXT B

Većina ljudi odlučuje se na bavljenje sportom i fizičkom aktivnošću kako bi smanjili tjelesnu težinu i/ili poboljšali tjelesnu kondiciju. Istina je, zapravo, da bavljenje sportom donosi i mnogo više.

Smanjuje rizik – ...srčanih bolesti, moždanog udara, pretilosti, dijabetesa, raka debelog crijeva i raka dojke.

Jača vaše kosti -Fizička aktivnost usporava gubitak koštane gustoće koja dolazi s godinama. To je osobito važno za žene koje su sklonije obolijevanju od osteoporoze.

Poboljšava funkciju pluća-Redovitom fizičkom aktivnošću vaše tijelo postaje opskrbljenije kisikom. Dišite!

Budite poletni i puni energije- Možda se čini nelogično, ali ako ste često umorni, probajte vježbati. Pomaže u aktiviranju energije i smanjuje umor.

Ne brinite, budite sretni – Znete onaj osjećaj nakon treninga, plivanja ili duge šetnje? To je zbog endorfina koji se oslobađaju u tijelu tijekom vježbanja i koji daju osjećaj sreće i eufrije. Vježbanje također može pomoći u ublažavanju osjećaja depresije.

Potiče samopouzdanje – Istraživanja su pokazala kako osobe koje redovito vježbaju imaju više samopouzdanja. Također, ako vježbate na otvorenom, poticaj samopouzdanju bit će još veći.

Smanjuje razinu stresa – Fizička aktivnost smanjuje stres, tjeskobu i napetost te povećava koncentraciju noradrenalina koji ublažava reakciju mozga na stres.

Povećava kreativnost – Nakon fizičke aktivnosti povećana je i razina kreativnosti.

Razmislite o vježbanju tijekom pauze za ručak, pogovoto ako imate važan i kreativan projekt poslije podne.

Za slatke snove – Redovito vježbanje vam pomaže da brže zaspate i dulje spavate – samo nemojte vježbati neposredno prije spavanja jer nećete moći zaspiti!

Vježbanje mozga -Vježbanje izoštrava vaše pamćenje i koncentraciju.

Kao što vidite prednosti bavljenja sportom i fizičkom aktivnošću su brojne, a ovaj popis pokazuje samo dio prednosti kojim možete doprinijeti vašem zdravlju.

<https://europski-tjedan-sporta.hr/10-razloga-zasto-se-baviti-tjelesnom-aktivnoscu/>



TEXT C

Benefits of Playing Sports for Kids

The effects of childhood participation in sports go far beyond the physical, and can impact a child mentally, emotionally and socially.

Many parents are less aware of the positive emotional benefits that come from youth participation in sports. Emotional benefits of youth athletics include:

- *Positive Body Image and Healthy Self-Esteem.* WebMD notes that kids, especially girls, who play sports tend to have a healthier body image than their more sedentary peers.
- *Stress Reduction and Positive Effects on Mood.* Kids who participate in sports can leave their stress and aggression on the playing field. This can result in decreased incidence of depression, reduction of stress and elevated moods.
- *Mental Benefits.* Regular participation in athletics can help to build young minds by requiring creative and strategic thinking, as well as increased focus and attention. All of these skills translate not only to the classroom, but to the skills necessary in the workforce later in life.
- *Social Benefits.* Even without all of the other benefits of sports, the social benefits alone are reason enough to encourage your kids to participate in athletics.
- *Leadership Skills.* Athletic participation builds strong leaders. The leadership skills gained in sports can help kids to excel in school, life and in the workplace.

https://kids.lovetoknow.com/wiki/Benefits_of_Kids_Playing_Sports

I. Bifează, în tabelul de mai jos, căsuța potrivită pentru a arăta cărui text îi corespunde fiecare dintre afirmațiile date.

Afirmație	TEXT A	TEXT B	TEXT C	NICIUN TEXT
1. Textul prezintă importanța activităților fizice și a sportului.				
2. Textul vorbește despre activitățile atletice care ajută formarea unor lideri puternici.				
3. Textul vorbește despre sănătate și grija față de ceea ce mănânci .				
4. Textul vorbește despre reducerea stresului prin activitățile sportive.				

II. Asociază, prin săgeți, cuvintele care să reflecte informațiile prezentate în fiecare text.

Textul A

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. prietenii | a. Sentimentul este unul de satisfacție. |
| 2. științific | b. Se păstrează și în afara terenului de sport. |
| 3. rezultate recunoscute | c. E bine să fii activ fizic. |
| | d. Se pierde dacă faci sport. |

Textul B

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. smanjuje rizik | a. redovito fizička aktivnost |
| 2. poboljšava funkciju pluća | b. smanjuje stres |
| 3. smanjuje razinu stresa | c. vježbanje prije spavanja |
| | d. srčane bolesti |

Textul C

- | | |
|----------------------|---|
| 1. parents | a. Kids who play sports have a healthier body image. |
| 2. leadership skills | b. Less aware of the positive emotional benefits |
| 3. WebMD | c. Makes you eat unhealthy food. |
| | d. Help kids to excel in school, life and in the workplace. |

III. Transcrie, din fiecare text, câte două cuvinte **referitoare la beneficiile practicării sportului**.

cuvinte în limba română cuvinte în limba maternă croată cuvinte în limba modernă

IV. Încercuiește ADEVĂRAT (A) / FALS (F) sau TOČNO (T) / NETOČNO (N) sau TRUE (T) / FALSE (F), justificând alegerea cu secvențe din text.

Cod 21 11 12 13 00 99

1. Orele de educație fizică sunt importante.

A / F

Justificare: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

2. Fizička aktivnost poboljšava funkciju pluća.

T / N

Obrazloženje: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

3. The effects of childhood participation in sports are only physical.

T / F

Justification: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A :

Sportul aduce împreună oameni _____

Cod 2 1 0 9

VI. Podcrtaj točan oblik i obrazloži svoj izbor koristeći informacije iz teksta .

Fizička aktivnost **smanjuje/ne smanjuje** razinu stresa.

Cod 2 1 0 9

VII. Prezintă într-un enunț o asemănare între textele A și B.

Cod 2 1 0 9

VIII. Answer shortly: Would you like to practise athletic sports? Why? Why not?

IX. Želiš da sastviš upitnik da bi saznao što tvoji razrednici misle o prednostima bavljenja športom.

Popuni tablicu odgovarajućim pitanjima na koja će tvoji razrednici odgovoriti.

PITANJE	DA	NE
1.		
2.		
3.		

X. Care dintre cele trei texte ți s-a părut că prezintă activitățile sportive într-o manieră interesantă? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri.

FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!

MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!