



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

Testul 1

Limba și comunicare –

Limba română-Limba croată maternă-Limba germană_1

Județul/sectorul

Localitatea

Unitatea de învățământ

Numele și prenumele elevului/eleveii

.....

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

10 beneficii ale sportului pentru copii

Nu e nicio mare noutate că sportul e benefic atât pentru copii, cât și pentru adulți. Nu e nicio mare știre de senzație că un sport început în copilărie are efecte pe viață. Așa cum nu e niciun mare secret că mișcarea și sportul dezvoltă trupul și mintea într-un fel armonios.

Sportul aduce nu numai distracție și relaxare, dar este și un instrument de dezvoltare a abilităților sociale, atât de utile. Sportul te învață să fii competitiv, dar corect și onest. Sportul te antrenează să îmbini competitivitatea cu corectitudinea. Sportul îi învață pe copiii noștri să-și creeze relații interumane de calitate, să socializeze și să se bucure de viață atât în anii de școală, cât și mai târziu, în viața de adult.

SPORTUL aduce beneficii ce se traduc prin...

Stil de viață sănătos. Copiii care practică un sport nu numai că ajung să aibă un stil de viață sănătos, dar înțeleg și au parte de beneficiile vieții active, atât în copilărie, cât și mai târziu. Se știe că rata de obezitate la copii este în creștere, iar practicarea unui sport este exact ceea ce le trebuie celor mici pentru a se menține în formă și a-și crea un stil de viață echilibrat.

Creșterea imunității. Sportul întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile, previne obezitatea, ajută la dezvoltarea corectă a musculaturii, întărește sistemul osos, etc.

Încredere în forțele proprii. Copilul activ, copilul care e învățat să practice un sport este acela care va avea încredere în forțele proprii și permanent își va antrena stima de sine, pe terenul de joc. Copiii care practică un sport au șanse minime să devină adulți depresivi, stresați și să dezvolte comportamente deviate, iar adulții care au practicat un sport în copilărie sunt cei care au încredere în ei și în forțele proprii.

Beneficii educaționale. Copiii care practică un sport în mod regulat sunt aceia care își formează un program organizat, atât pe teren, cât și în viața de zi cu zi, ce implică teme, școală, proiecte. Sportul îi influențează pe copii să ia în serios educația, iar abandonul școlar este foarte mic în rândul copiilor care practică un sport.

(adaptare după „10 beneficii ale sportului pentru copii”, <https://www.blogintandem.ro/10-beneficii-ale-sportului-pentru-copii/>)



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 euforije. 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.

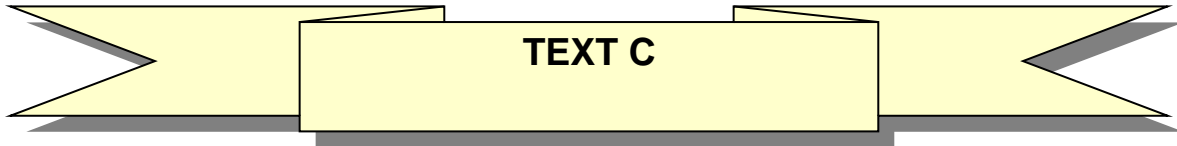
Povećava kreativnost – Nakon fizičke aktivnosti povećana je i razina kreativnosti. Razmislite o vježbanju tijekom pauze za ručak, pogovoto ako imate važan i kreativan projekt poslije podne.

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

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.

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



Die zehn beliebtesten Kindersportarten

Die zehn Kindersportarten Turnen, Fußball, Reiten, Leichtathletik, Klettern, Judo, Schwimmen, Kindertanz und Ballett, Tennis und Karate

Sport ist gesund und trägt zur geistigen und körperlichen Entwicklung von Kindern bei. Ermutigen Sie Ihren Nachwuchs deshalb, Sport zu treiben, und informieren Sie sich hier über die zehn beliebtesten Sportarten für Kinder. Sport zu treiben ist heute für Kinder wichtiger denn je.

Beim Laufen, Springen, Werfen oder Klettern werden die Muskeln trainiert und die Knochen gefestigt. Bewegung beugt Übergewicht vor und fördert gleichzeitig wichtige soziale Kompetenzen. Ermutigen Sie Ihr Kind also Sport zu treiben. Sportvereine bieten Kindern und Jugendlichen ein umfangreiches Programm an spannenden Sportarten.

Turnen - Für viele Kinder ist das Turnen der Einstieg in den Sport. Schon ab dem Alter von einem Jahr bieten viele Vereine das klassische Eltern-Kind-Turnen an.

Fußball - gilt eher als Jungensport, obwohl inzwischen auch immer mehr Mädchen Gefallen am Kicken finden.

Schwimmen - Die meisten Kinder lieben das Element Wasser. Das sollten Eltern nutzen und ihren Nachwuchs ab einem Alter von vier bis fünf Jahren zu einem Schwimmkurs anmelden. Das Schwimmen fördert vor allem Kondition und Muskelkraft.

Kindertanz und Ballett - Tanzschulen bieten Kindern heute neben dem klassischen Ballettunterricht auch Kindertanzkurse. Tanzkurse gibt es schon für Kinder ab zwei bis drei Jahren, Ballettkurse ab vier Jahren. Ab dem neunten Lebensjahr können Kinder auch Kurse wie Hip-Hop, Modern Dance oder Stepptanz belegen.

Tennis – Beim Tennis erwerben Kinder koordinative Fertigkeiten, entwickeln Ballgefühl und trainieren ihre Ausdauer.

Karate – Die japanische Kampfkunst wird in Deutschland immer beliebter.

(Anpassung <https://www.real.de/meine-familie/die-zehn-beliebtesten-kindersportarten/>)

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. În text sunt prezentate beneficiile educaționale ale sportului.				
2. Rata de obezitate la copii este în scădere.				
3. Textul prezintă importanța activităților fizice și a sportului.				
4. În text sunt prezentate cele mai populare zece sporturi.				

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

Textul A

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. abilități | a. interumane |
| 2. relații | b. activă |
| 3. viață | c. de calitate |
| | d. sociale |

Text 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. beliebteste | a. Kompetenzen |
| 2. soziale | b. Muskeln |
| 3. das Element | c. Sportarten |
| | d. Wasser |

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

cuvinte în limba română cuvinte în limba maternă croată deutsche Wörter

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

Cod 21 11 12 13 00 99

1. Sportul aduce numai distracție și relaxare. **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. Der Sport ist nicht gesund für die geistige und körperliche Entwicklung. **R / F**

Begründung: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A:

Sportul întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile, previne _____

Cod 2 1 0 9

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

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

Utilizarea informațiilor din texte în pregătirea temei

„Beneficiile practicării sportului”

Cod 2 1 0 9

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

Cod 2 1 0 9

VIII. Kurze Antwort: Hast du eine beliebteste Sportart? Warum (nicht)?

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 mai interesant? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri.

FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!

MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!