



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

**Testul 1**

**Limbă și comunicare –**

**Limba română-Limba *italiană* 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

### **Sportul și cele 7 beneficii ale acestuia**

Cu siguranță ai auzit de faptul că sportul este o componentă esențială a drumului tău către o condiție fizică de top. Sau, de ce nu, atunci când cauți un răspuns la întrebarea: ce ne-ar ajuta să avem o viață activă și sănătoasă?

Ei bine, răspunsul este destul de previzibil, nu? Mișcarea. Sportul. Nimic mai adevărat. Și toate acestea sunt la îndemâna ta, trebuie doar să îți dorești. Condiția fizică de invidiat și dezvoltarea armonioasă a corpului tău vor fi posibile datorită sportului. Potrivit cercetătorilor, practicarea diferitelor exerciții sportive sporește și sănătatea psihică a celor care sunt mai activi. Starea lor de bine este vizibilă cu ochiul liber, sunt mai fericiți și mai încrezători în forțele proprii.

Te poți alătura și tu lor dacă încerci să te motivezi și să te apuci de mișcare chiar de mâine!

### **Practicarea sportului îți îmbunătățește starea fizică și mentală**

Dacă vrei să te simți plin de energie, totul se rezumă la acest lucru: fă sport!

Indiferent dacă intri pe un teren și practici un sport (baschet, fotbal, tenis, etc.), dacă mergi la o sală de fitness sau faci o simplă plimbare în natură, această activitate fizică activează endorfinile. Acestea sunt substanțele chimice din creier responsabile cu starea ta de bine. Ele sunt cele care te fac să te simți mai relaxat și mai fericit. Sporturile practicate în echipă sunt, în special, cele care te plasează într-un cadru care te motivează să te autodepășești.

Răsplata se va dovedi pe măsura eforturilor. Va fi una plină de satisfacții, care îți va îmbunătăți aptitudinile fizice, dar și cele mentale. Aceste exerciții îți oferă, totodată, oportunitatea de a-ți dezvolta capacități mai bune de interacțiune socială. Îți permit să legi relații mai strânse cu prietenii sau colegii tăi, toate într-un cadru relaxant și plăcut.

### **Sportul îți îmbunătățește concentrarea și atenția**

Activitatea fizică regulată te ajută să îți păstrezi abilitățile mintale cheie de-a lungul vieții. Aceste abilități sunt extrem de importante și includ gândirea critică, învățarea sau memoria.

Cercetările ultimilor ani au demonstrat că este foarte util să încerci o combinație între activități aerobice și unele de întărire a mușchilor. Participarea la aceste tipuri de activități de trei până la cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute, poate oferi numeroase beneficii pentru sănătatea ta mintală.

(<https://www.vivertine.ro/blog/sportul-si-beneficiile-sale/>)



## IL TESTO B

Con le nuove tecnologie, i bambini rischiano di allontanarsi da una sana attività sportiva e fisica in generale, cosa molto importante per il loro sviluppo psicofisico. Per i piccoli, i benefici dello sport sono tanti, tantissimi...

È importante crescere con delle buone abitudini in casa. I genitori sono i nostri primi insegnanti, vero? Un regime alimentare sano ed equilibrato e la pratica di almeno uno sport sono due importanti buone abitudini perché portano solo benefici nel presente e nel futuro.

Il principale obiettivo è quello di tenere lontano il bambino dalla vita sedentaria che è causa di molti mali, tra cui obesità, problemi cardiaci e diabete. Lo sport non è importante solo per il fisico ma insegna dei valori e delle norme di comportamento che saranno utilissimi nella vita lavorativa e sociale.

Lo sport permette di sviluppare competenze sociali. Calcio, basket, tennis, karate, atletica... la maggior parte degli sport sono praticati in gruppo, in una piena interazione con gli altri.

Così si crea lo spirito di squadra, di gruppo.

L'interazione sportiva, che è una fisica e mentale, è anche una buona soluzione contro la timidezza.

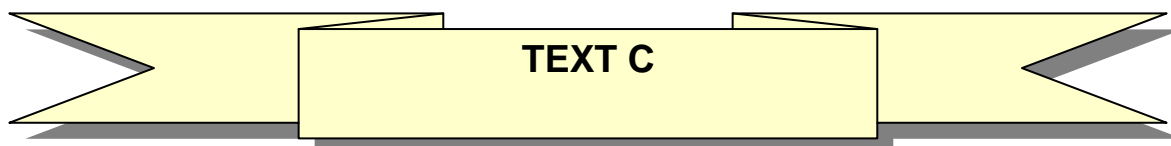
Lo sport aumenta anche il desiderio di superare sempre se stessi con nuove sfide, aiuta a sviluppare la volontà di raggiungere sempre nuovi obiettivi e di migliorare se stessi. Il bambino comincia a capire il fatto che bisogna lavorare e impegnarsi per raggiungere i suoi obiettivi.

Con lo sport, si impara anche l'importanza delle regole perché qualsiasi sport ha le sue regole ben precise. Quindi, praticare uno sport significa seguire delle regole, uguali per tutti.

Per questo motivo, si può dire che lo sport è anche sinonimo di uguaglianza, non solo di responsabilità.

Allo stesso tempo, lo sport insegna anche le regole di buona igiene, cosa utile soprattutto per i più piccoli, che impareranno che dopo l'esercizio è necessaria l'igiene personale. È un valore, una norma di comportamento, di rispetto per se stessi e per gli altri. Con le nuove tecnologie, i bambini tendono a praticare attività indoor sedentarie e passive: guardare la TV, giocare ai videogiochi, navigare in Internet ... Lo sport è in grado di stimolare le attività all'aria aperta, l'interazione con gli amici e la socializzazione.

(<https://www.alfemminile.com/bambini/sport-bambini-benefici-s1496610.html>)



## TEXT C

One of the advantages of teens playing sports is the relation between sports activity and an increase in their grades. Many studies also show that a student's final grade, at the end of the school year, appears to rise when they participate in sports. Why this relation between participation in sports and higher grades? There is no correct answer, but factors such as physical benefits from exercise on the brain, positive emotional feelings associated with playing on a team, and feeling good about oneself could explain it in part.

A teenager also learns time management, because when practising sport a few nights each week, he or she must learn how to integrate school work and time with friends into that schedule. The need to be somewhere at a certain time, without being late, means teenagers have to learn how to manage their time, maybe even remind their parents to take them to the gym, for example.

Participating in a sport allows children to learn to focus on the present moment. When teenagers are involved in an activity like football, basketball, or swimming, they must be fully involved and present in what they are doing. This skill can then transfer over to other aspects in life, teaching teenagers to work in a team, to appreciate what it is they are doing in the moment rather than what it is they may want to do tomorrow, next week or even next year.

(Adaptat după <https://www.kidsinthehouse.com/article/teen/activities/sports/the-benefits-of-high-school-sports-for-teens>)

Cod 2 1 0 9

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 opinia unor cercetători.				
2. În text sunt precizate endorfinele.				
3. În text se afirmă că sportul presupune o bună igienă corporală.				
4. Practicarea unui sport te învață să îți organizezi timpul.				

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

Cod 2 1 0 9

#### Textul A

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1. mișcare   | a. învățare          |
| 2. memorie   | b. sport             |
| 3. endorfine | c. substanțe chimice |
|              | d. concentrare       |

Cod 2 1 0 9

#### Textul B

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. vita sedentaria     | a. obeșită             |
| 2. lo sport            | b. activită sedentarie |
| 3. le nuove tecnologie | c. competențe sociali  |
|                        | d. i genitori          |

Cod 2 1 0 9

#### Textul C

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 1. time                    | a. factors        |
| 2. advantages              | b. higher grades  |
| 3. participation in sports | c. playing sports |
|                            | d. management     |

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

cuvinte în limba română

cuvinte in limba maternă

cuvinte in limba modernă

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IV. Încercuiește ADEVĂRAT (A) / FALS (F) sau VERO (V) / FALSO (F) sau TRUE (T) / FALSE (F), justificând alegerea cu secvențe din text.

Cod 21 11 12 13 00 99

1. Practicarea exercițiilor fizice sporește sănătatea psihică. **A / F**

Justificare: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

2. Lo sport insegna ai bambini l'importanza delle regole. **V / F**

Spiegazione: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

3. Practising sport has multiple benefits. **T / F**

Justification: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A:

Activitatea fizică regulată te ajută să ..... (Se transcriu primele 6 – 10 cuvinte din frază)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 2 1 0 9

VI. Sottolinea la variante giusta, argomentando la tua scelta in base alle informazioni presenti nel testo B.

Nel secondo paragrafo del testo B si afferma che un regime alimentare sano ed equilibrato e la pratica di uno sport **sono / non sono** delle abitudini importanti per i bambini perché \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 și B.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 2 1 0 9

VIII. Answer briefly: *Do you practise any sport? Why (not)?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**IX.** Crea un questionario per i tuoi compagni di classe sul tema dello sport, tema che appare nei testi A, B, C. Completa il questionario con le domande che proponi. Quindi segna la risposta giusta.

DOMANDA	DA	NU
1.		
2.		
3.		

**X.** Care dintre cele trei texte ți-a atras atenția în mod deosebit? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri (în limba română).

---



---



---



---

**FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!**

**MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!**