



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

**Testul 1**

**Limbă și comunicare**

**Limba română-Limba maghiară maternă-Limba franceză\_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!**

Projektet kell készítened „**A sportolás jótékony hatásai**” témában. Mivel különösen érdekel ez a téma, komolyan készülsz rá. Forrásként használhatod az A, a B és a C szöveget.

**Azt tanácsoljuk, hogy olvasd el figyelmesen az ajánlott szövegeket, majd azon a nyelven oldd meg a feladatokat, amilyen nyelven a követelményt olvasod!**

**SOK SIKERT!**

## TEXT A

### **Beneficiile 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 rutina unui 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 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.

**Munca în echipă.** Sporturile de echipă învață copilul despre importanța muncii în echipă. Lecția asta poate fi utilă atunci când cei mici ajung să lucreze în echipă, la școală sau în viața de adult. De asemenea, o echipă le oferă contextul perfect pentru a se putea familiariza cu ideea de lider și a observa ce înseamnă un lider autentic, o abilitate extrem de utilă în viața de adult.

(...)

**Fair Play.** O altă componentă socială foarte importantă! Orice sport, tenis, fotbal, baschet, de exemplu, le va educa copiii răbdarea și spiritul de fair play. Își vor aștepta rândul, vor învăța să își asculte antrenorul, să își respecte coechipierii și adversarii, să respecte regulile jocului.

(...)

**Acceptarea victoriilor, dar și a înfrângerilor.** (...) Sportul înseamnă ovații din partea prietenilor și a susținătorilor în zilele cu victorii, dar poate să însemne și lacrimi și zile în care scorul e altul decât cel pentru care ai luptat și la care ai sperat. Și da, înveți să accepți și că există și alții mai buni decât tine sau echipa ta. Lecții de sport, lecții de viață!

**Sportul spune NU deciziilor greșite.** Copiii care practică un sport au șanse minime să ia decizii greșite în viață, precum să consume alcool, să fumeze sau să încerce drogurile. Parte a unei echipe, copilul care practică sport învață în timp cât este de important să ai un regim de viață sănătos și echilibrat și să iei deciziile care îți sunt benefice.

(...)

Dragi părinți, nu-i forțați să facă sport, dar încurajați-i! Nu-i duceți plângând la piscină, așteptați perioada în care sunt pregătiți. Nu-i lăsați să meargă doar când au chef, ajutați-i să-și formeze o rutină. Găsiți-vă timp, energie și răbdare pentru a descoperi exact ce sport li se potrivește copiilor voștri! Nu alegeți voi pentru ei, lăsați-i să-și spună părerea. Și mereu, încurajați-i!

<https://www.blogintandem.ro/10-beneficii-ale-sportului-pentru-copii/>

## TEXT B

### **Miért jó, ha sportol a gyerek?**



**Az egészséges életmód kialakítása kapcsán korunk egyik legfontosabb feladata az inaktív életmód megfékezése, megállítása. Ennek a célnak az egyik, ha nem a legfontosabb eszköze a fiatalkori sportolási szokások, ezáltal az egészséges életmód kialakítása, megszerettetése.**

(...) A sport által megtanult és képviselt értékek az élet bármely területén hasznosíthatóak, időtállóak, és segítik a testi-lelki egyensúly kialakítását és az „ép testben ép lélek” megvalósulását. E szemlélet és életstílus közvetítése a fiatal generációk számára biztosíthatja egy társadalom számára egy egészséges és sportos nemzet kialakítását és fenntartását generációról generációra!

#### **A sportágválasztás jelentősége**

A gyerekek rendelkeznek egyfajta mozgásigénnyel, amit a heti 2-3 alkalommal megtartott, 45 perces testnevelésórák nem tudnak kellőképpen kielégíteni, de az érdeklődést a továbblépésre felkelthetik, ezért e ponton a testnevelő tanárok szerepe és felelőssége igen jelentős. (...) Nagyon sok minden befolyásolhatja a gyerekeket az éppen aktuális sportágválasztás során, s ezek éppúgy lehetnek fizikai, mint pszichés tényezők. Így akár befolyásoló tényezők lehetnek a szülők, a barátok, a TV-ben látott sportesemények, az azokon szereplő „sztárok”, egy olimpiai világcsúcs, vagy éppen a család életkörülményei, a lakóhelyhez legközelebb eső lehetőségek, az egyéni belső motiváció, és akkor még nem is beszéltünk a gyerek genetikai adottságairól, s az antropometriai paramétereiről sem (testmagasság, testösszetétel, testalkat).

#### **Mindegy, hogy mit, csak sportoljunk**

„Bármilyen sportot választunk és üzünk, az biztosan jobb, mintha nem csinálnánk semmit” mondja Tom Farrey, az Aspen Intézet Sports & Society Program ügyvezető igazgatója. A 21. században, amikor a technológia mindennapjainkban való integrációja okán napi szinten órákon át ülünk a gép előtt, nyomkodjuk a telefonunkat, 0-24-ben online élünk, chatelünk akkor rendkívül fontos, hogy a legtöbb szülő és fiatal megértse a sportolás jelentőségét (...). Az egészség első és talán legfontosabb lépése a prevenció, ennek alapja pedig a sport.

#### **A sport előnyei**

Bármilyen sportot is választunk, általa megtanulunk nyerni és veszíteni, áldozatokat hozni, lemondani, küzdeni, kitartani, megtanuljuk kezelni a nehezebb és jobb napok változásait. A sport megtanít mindent a gyerekeknek, amire később szükségük lehet az életben. A gyerekkorban történő sportágválasztással jelentős lépést teszünk az egészségre nevelés felé. A fiatal, fejlődésben lévő szervezetnél rendkívüli hatékonysággal érvényesülnek a sport pozitív hatásmechanizmusai (nem beszélve a káros szenvedélyektől való mentességről), mivel a szervezet ebben az életkori szakaszban kiemelten terhelhető. Válasszunk sportágat, nincs rossz döntés!

<https://gerinces.hu/testneveles/miert-jo-ha-sportol-a-gyerek/>

## TEXT C

### *Les bienfaits du sport sur la santé*



*L'activité physique et le sport occupent une place de plus en plus importante dans la vie quotidienne. (...)*

#### **Bienfaits du sport sur le corps**

*La pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires et diminuer le risque d'hypertension artérielle. Vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps font également partie des avantages des exercices sportifs. (...)*

#### **Bienfaits pour le cerveau**

*Dans la maladie d'Alzheimer, elle joue aussi un rôle auprès des malades qui voient leur taux de mortalité et leur risque de chutes diminuer.*

#### **Bienfaits pour le mental**

*L'activité physique atténue le syndrome dépressif et les anxiétés. Le sommeil est alors favorisé sauf si la pratique sportive a lieu le soir.*

*Le sport influe sur l'état de santé en ralentissant par exemple l'évolution des facteurs de risque responsables des maladies chroniques. Durant l'adolescence, il permet d'avoir une meilleure estime de soi, une réduction du stress et de l'anxiété. (...)*

#### **Combien de sport par jour et par semaine ?**

*La pratique régulière d'une activité physique ou sportive dès le plus jeune âge permet d'acquérir de bonnes habitudes et est excellente pour la santé. Une pratique régulière à raison de 2 à 3 fois par semaine (1 heure environ à chaque fois) est souhaitable pour en retirer des effets. (...)*

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2561840-sport-bienfaits-sante-psychologique/>

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. Orele de sport școlare nu satisfac nevoile copiilor.				
2. Sportul are și pericole.				
3. Sportul reduce riscul de îmbolnăvire de boala Alzheimer.				
4. Sportul ajută la minimalizarea deciziilor greșite.				

II. Asociază, prin săgeți, cuvintele care să reflecte informațiile prezentate în fiecare text! Kösd össze nyilakkal a két oszlop megfelelő adatait! Associe par des flèches les information correspondantes des deux colonnes!

Cod 2 1 0 9

### Textul A

- |  |   |
|--|---|
| 1. Se știe că rata de obezitate la copii | a. învață copilul despre importanța muncii în echipă. |
| 2. Sporturile de echipă                  | b. răbdarea și spiritul de fair play.                 |
| 3. Orice sport le va aduce copiilor      | c. o abilitate extrem de utilă în viața de adult.     |
|  | d. este în creștere.                                  |

Cod 2 1 0 9

### Textul B

- |   |   |
|---|---|
| 1. A sport által megtanult és képviselt értékek | a. általa megtanulunk nyerni és veszíteni.                |
| 2. Bármilyen sportot választunk,                | b. az élet bármely területén hasznosíthatóak.             |
| 3. Nagyon sok minden befolyásolhatja            | c. amire később szükségünk lehet az életben.              |
|   | d. a gyerekeket az éppen aktuális sportágválasztás során. |

Cod 2 1 0 9

### Textul C

- |  |   |
|--|---|
| 1. Le sport occupe                               | a. est excellente pour la santé         |
| 2. L'activité physique atténuée.                 | b. une place importante dans la vie     |
| 3. La pratique régulière d'une activité sportive | c. a lieu le soir                       |
|  | d. le syndrome dépressif et les anxiété |

III. Transcrie, din fiecare text, câte două cuvinte referitoare la **Beneficiile practicării sportului!**  
Írj ki a szövegből két szót **A sportolás jótékony hatásai** témával kapcsolatban! Écris deux mots du texte visant le thème **Le sport!**

cuvinte în limba română

magyar szavak

mots en français

---



---

IV. Încercuiește ADEVĂRAT (A) / FALS (F), justificând alegerea cu secvențe din text. IGAZ (I) vagy HAMIS (H) az állítás? Karikázd be a megfelelő betűt, majd igazold állításodat megfelelő szövegrészlettel! Entoure VRAI (V) ou FAUX (F), puis justifie ton choix par un fragment tiré du texte!

1. Orice sport, tenis, fotbal, baschet, de exemplu, le va educa copiilor răbdarea și spiritul de fair play. **A / F**

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

---

2. Az egészséges életmód kialakítása kapcsán korunk egyik legfontosabb feladata az aktív életmód megfékezése, megállítása. **I / H**

Indoklás: \_\_\_\_\_

---

3. La pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardio-vasculaires. **V / F**

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

---

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A!  
Nu-i lăsați să meargă \_\_\_\_\_

---

Cod 2 1 0 9

VI. Húzd alá a helyes választ, majd indokold választásodat a B szöveg információinak felhasználásával!

Bármilyen sportot választunk és üzünk, az biztosan **jobb/rosszabb**, mintha nem csinálnánk semmit.

---

---

---

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. Réponds brièvement: Est-ce que tu aime faire du sport? Pourquoi?

---

---

---

---



**IX.** Szeretnél egy kérdőívet összeállítani osztálytársaid számára, hogy megismerd véleményüket, tájékozottságukat a bemutatott témával kapcsolatban.

Töltsd ki a témára vonatkozó kérdésekkel az alábbi kérdőívet! Osztálytársaid válaszolni fognak a kérdéseidre.

KÉRDÉS	IGEN	NEM
1.		
2.		
3.		

**X.** Care dintre cele trei texte te-a convins mai mult, că sportul este absolut necesar pentru o viață sănătoasă? Motivează-ți răspunsul în cel mult 4 rânduri!

---



---



---



---

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

**MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!**

**GRATULĂLUNK! A TESZT VÉGÉRE ÉRTÉL!**

**KÖSZÖNJÜK, HOGY RÉSZT VETTÉL A FELMÉRÉSEN!**