



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

**Test 1**

**Limbă și comunicare –**

**Limba română-Limba sârbă 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

Beneficiile aduse de activitatea fizică corpului uman sunt nenumărate. Iată câteva dintre ele:

Sportul ajută la eliminarea kilogramelor în exces și autoreglează greutatea corporală.

Puteți interacționa cu oameni cu scopuri și interese asemănătoare, așadar sportul ajută la consolidarea relațiilor interumane.

Sportul reduce considerabil depresia și anxietatea. Întărește oasele, inima, mușchii, întregul sistem cardio-respirator. Crește încrederea în sine și autosatisfacția. Reduce considerabil efectele stresului. Îmbunătățește rezistența fizică și concentrarea psihică. Ajută la coordonarea mișcărilor, la simțul echilibrului, la flexibilitatea coloanei vertebrale și la mobilitatea articulațiilor.

Învățăm lucruri noi. Dezvoltăm obiceiuri sănătoase legate de nutriție, de conservarea energiei, de dozarea efortului și de autocunoașterea personală. Deseori se pot descoperi și consolida calitățile de lider.

Se elimină prin piele, cu ajutorul procesului de transpirație, o gamă largă de toxine, impurități, grăsimi, hormoni. Reglează metabolismul organismului uman. Mersul pe jos are un efect minunat asupra celor care, din diverse probleme de sănătate, nu pot practica sporturi dinamice.

Sistemul nervos beneficiază într-o mare măsură de efectele activității fizice. Calitatea și durata somnului sunt considerabil îmbunătățite de orice efort fizic. Dezvoltarea simțului estetic este un efect secundar al practicării sportului.

Sfatul nostru? Pentru o viață sănătoasă, faceți sport cu zâmbetul pe buze cel puțin 30 de minute pe zi!

De ce am folosit mai sus cuvântul sport și nu mișcare? Pentru că sportul este diferit de mișcare! Sportul presupune un efort fizic, transpirație, efectuarea corectă a unor mișcări mai complexe, care cer atenție, concentrare și coordonare. Sportul, spre deosebire de simpla mișcare, ține cont de anumite principii biomecanice care, dacă nu sunt respectate, produc accidentări, dureri sau deprecierea stării de bine și sănătate a organismului. Mișcare facem toată ziua (alergăm după autobuz, facem piața, gesticulăm, dăm din cap și țopăim la un concert rock etc.), dar aceasta nu este sport! Este un consum dezorganizat de energie. În schimb, sportul se face într-un mediu special (curat, bine aerisit, în care ne simțim bine), având anumite obiective în funcție de vârstă. Cei mici vin să învețe să danseze, să înoate, să se apere, iar tineretul pentru relaxare, bună-dispoziție, recăpătarea energiei și tonusului, detașarea de problemele cotidiene.

Asadar, pentru o viață sănătoasă, faceți sport cu zâmbetul pe buze cel puțin 30 de minute pe zi!

După Caraba Denisa Alexandra – „Beneficiile sportului”, <https://sites.google.com/site/beneficiilesportului/>



## TEXT B

Редовно вежбање је један од најбољих начина да останете здрави и уживате у добром психолошком здрављу.

Многи људи мисле да интеграција физичког вежбања у дневну рутину служи само да се смрша и сагоревају калорије. Иако ово може бити једна од најинтересантнијих предности, сигурно није једина. У ствари, ако постоји навика која може да направи разлику у смислу квалитета живота, то је несумњиво спорт.

Један од најзначајнијих ефеката физичког вежбања на наше тело је развој мишића и губитак масти. Ово је, у ствари, главни разлог зашто већина људи почиње да интегрише спорт у своју свакодневну рутину. Насупрот ономе што многи људи мисле, губитак калорија који се постиже вежбањем је често премален да би се дошло до значајних промена. С друге стране, студије показују да извођење тренинга снаге чини да мишићи расту изузетно.

Али не само да су мишићи погођени када редовно вршимо физичке вежбе. Неколико студија о овој теми сугеришу да спортска рутина током младости може да спречи и чак избегне проблеме везане за кости у старости.

Иако се не зна тачно зашто се то дешава, један од најизраженијих ефеката физичког вежбања је смањење могућности патње свих врста болести.

Конечно, једна од мање познатих, али можда и важнијих спортских погодности за физичко здравље је ефекат који има на дуговечност.

Спорт не само да побољшава физички изглед оних који га практикују, већ позитивно утиче и на њихов мозак.

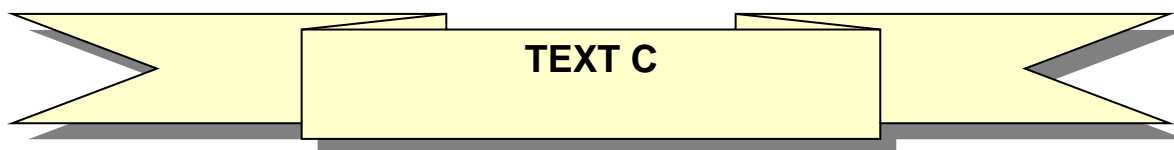
Још једна предност спорта на менталном нивоу који је блиско повезан са претходним је позитиван ефекат који вежба има на спавање. Људи који редовно обављају интензивне физичке активности имају мање проблема са спавањем и осећају се одморније када се пробуде.

Многе студије су показале да редовно физичко вежбање може побољшати вештине као што су памћење, пажња, логичко размишљање или способност говора.

С друге стране, редовно бављење спортом има веома важан утицај на начин на који се обично осећамо.

Људи који редовно тренирају имају тенденцију да имају веће самопоштовање од оних који воде седећи начин живота из различитих разлога.

<https://sr.thpanorama.com/articles/deporte-y-ejercicio/10-beneficios-del-deporte-para-la-salud-fsica-y-mental.html>



### **Many athletes do better academically**

Playing a sport requires a lot of time and energy. Some people may think this would distract student-athletes from schoolwork. However, the opposite is true. Sports require memorization, repetition and learning — skillsets that are directly relevant to class work. Also, the determination and goal-setting skills a sport requires can be transferred to the classroom.

### **Sports teach teamwork and problem-solving skills**

Fighting for a common goal with a group of players and coaches teaches you how to build teamwork and effectively communicate to solve problems. This experience is helpful when encountering problems at work or at home.

### **Physical health benefits of sports**

Clearly, sports can help you reach your fitness goals and maintain a healthy weight. However, they also encourage healthy decision-making such as not smoking and not drinking. Sports also have hidden health benefits such as lowering the chance of osteoporosis or breast cancer later in life.

### **Sports boost self-esteem**

Watching your hard work pay off and achieving your goals develops self-confidence. Achieving a sport or fitness goal encourages you to achieve other goals you set. This is a rewarding and exciting learning process.

### **Reduce pressure and stress with sports**

Exercising is a natural way to loosen up and let go of stress. You can also make new friends who can be there for you as a support system. When you feel under pressure or stressed, call up a teammate, head to the gym to talk and play it out.

<https://www.muhealth.org/conditions-treatments/pediatrics/adolescent-medicine/benefits-of-sports>

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.Sportul este rezervat celor cu aptitudini deosebite.				
2.Calitatea și durata somnului sunt considerabil îmbunătățite de orice efort fizic.				
3.Sportul are un efect asupra stării noastre de spirit				
4.Sportul contribuie la îmbunătățirea activității școlare.				

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

Cod 2 1 0 9

#### Textul A

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. reduce    | a. toxine   |
| 2. întărește | b. violența |
| 3. elimină   | c. depresia |
|              | d. inima    |

Cod 2 1 0 9

#### Textul B

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. побольшава | a. калорије       |
| 2. развија    | b. Физички изглед |
| 3. сагорева   | c. мишиће         |
|               | d. вид            |

Cod 2 1 0 9

#### Textul C

- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| 1. Sports boost | a. a healthy weight                   |
| 2. Maintain     | b. self-esteem                        |
| 3. Reduce       | c. pressure and stress                |
|                 | d. memorization, repetition, learning |

Cod 2 1 0 9

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.....(ТАЧНО (T) / НЕТАЧНО (H) sau TRUE (T) / FALSE (F), justificând alegerea cu secvențe din text.

Cod 21 11 12 13 00 99

1. Afirmație text A. Sportul înseamnă altceva decât mișcarea. A / F

Justificare \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

2. Afirmație text B. Редовно вежбање је један од најбољих начина да останете здрави. T / H

Образложење: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

3. Afirmație text C . Sports encourage individual work. T / F

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

\_\_\_\_\_

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A:

Sportul, spre deosebire de simpla mișcare \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cod 2 1 0 9

VI. Подвуци тачну изјаву, уз образложење, имајући у виду информације из текста.

У тексту аутор тврди да многи људи мисле да интеграција физичког вежбања у дневну рутину служи:

1. само да се смрша и сагоревају калорије
2. само ради забаве
3. само ради дружења

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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 the question: Would you like to practise a team sport? Why?

---

---

---

---

Cod 2 1 0 9

**IX.** Желиш да спроведеш упитник колегама у разреду да би сазнао њихово мишљење о спорту.

Попуни следећи упитник одговарајућим питањима на која ће одговорити твоје колеге.

ПИТАЊЕ	ДА	НЕ
1.		
2.		
3.		



X. Care dintre cele trei texte te convinge să începi să faci sport? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri.

---

---

---

---

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

**MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!**