



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

Test 1

Limbă și comunicare –

Limba română-Limba slovacă 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

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" - Blog în tandem)

TEXT B

Prečo by mali deti cvičiť? Deti až do večerných hodín takmer všetok popoludňajší čas venujú sedavým činnostiam. Tento trend neovplyvňuje len telesnú kondíciu, ale odráža sa aj na zdravotnom stave v detskom a neskôr dospelom veku.

Pravidelná fyzická aktivita realizovaná už od mladšieho školského veku napomáha zdravému rastu a vývinu organizmu, znižuje riziko nadváhy a obezity. Šport pomáha vytvárať hygienické návyky, získavať pocit zodpovednosti, podporuje rodinný život a harmonický vývoj osobnosti. Šport učí deti o mnohých veciach. Deti sa môžu tešiť zo športových hier, zvykať si na interakciu s trénerom a tímovú prácu. Navyše, deti môžu spolu s novými priateľmi skúmať a precvičovať nové veci, ako sú angažovanosť, disciplína, motorické zručnosti a sociálne zručnosti. Cvičenie môže tiež zvýšiť sebadôveru detí. Deti, ktoré sa aktívne zúčastňujú na športe, majú zvyčajne miernejší emocionálny stres.

Koľko aktívneho pohybu potrebuje dieťa? Dieťa by malo mať denne aspoň 90 minút fyzickej aktivity strednou intenzitou alebo 60 minút strednou až vyššou intenzitou. Avšak aj dlhotrvajúca aktivita nízkou intenzitou (napr. chôdza) má významný prospech pre zdravie dieťaťa. Deti by mali spraviť denne minimálne 12-tisíc krokov. Dôležitou súčasťou splnenia minima pohybu detí je aj ich aktívna účasť na hodinách telesnej a športovej výchovy.

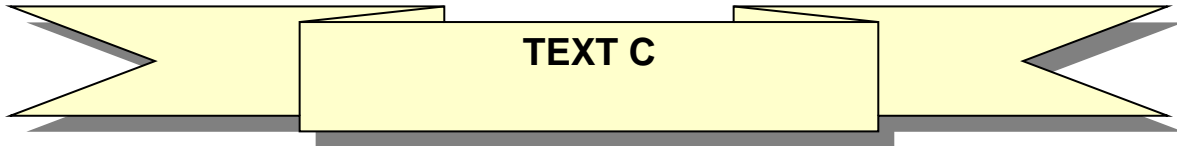
Potrebujú deti posilňovať? Deti potrebujú posilňovať hlavne kvôli zabezpečeniu zdravého telesného vývinu. K posilneniu svalov dochádza aj pri bežných činnostiach, keď deti vynakladajú vyššie svalové úsilie pri prekonávaní odporu, dvíhaní a tlačením predmetov, šplhaní, lezení a podobne.

Deti však môžu trikrát týždenne vykonávať aj špeciálne posilňovacie cvičenia alebo silový tréning. Mali by cvičiť s takou hmotnosťou, aby dokázali vykonať 6-15 opakovaní s prestávkou v trvaní aspoň 2-3 minúty. Dôraz treba klásť skôr na správne vykonanie pohybu ako na samotnú hmotnosť činky. Hlavne mladiství by okrem viditeľných zrkadlových svalov mali precvičovať aj voľným okom neviditeľné svaly zabezpečujúce správne držanie tela, čo je základ pre každú pohybovú činnosť.

Medzi posilňovacie športy patrí:

- jazda na bicykli do kopca, náročnejšia turistika, zjazdové lyžovanie
- šplhanie po lane, lezeckej stene alebo na strom, rúčkovanie po rebrinách
- skákanie so švihadlom, preskakovanie, výskoky, zoskoky, hody
- cvičenie s náčiním a na náradí.

<https://doma.markiza.sk/clanok/1872925-preco-by-mali-deti-cvicit>



What if I don't like sports?

Not everyone likes organised sports or team sports. If this is your case, don't worry. We can talk about what makes some kids not to like sports.

Sometimes, kids feel that they don't like sports because they can't understand how to play them. Sports can be complicated because of all the rules and special equipment. Even the place where you play sports have confusing-looking lines on them. People spend many years learning about favourite sports and how to do them well. If you want to know more about a sport, you can ask your mom or dad about places where kids learn new sports. If you have an older friend or family member who's good at a sport, you can ask them to help you practise. Some sports are useful, even if you never want to play on a competitive team. For example, you can play softball or volleyball, just for fun, at a summer picnic.

Some kids were on a team and they didn't have fun. Maybe they felt unsure. Competition can bring out some intense emotions. Sometimes, kids get so excited about winning that they can yell or be upset with a player who makes an error. This can be stressful — especially if it's you who made an error! But team sports also can be a great experience. Kids feel the team spirit as they work together.

(adapted from <https://kidshealth.org>)

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 D
1. În text sunt prezentate beneficiile educaționale ale sportului.				
2. Rata de obezitate la copii este în scădere.				
3. În text sunt prezentate motivele pentru care copilul ar trebui să facă sport.				
4. Textul vorbește despre copiii cărora nu le place sportul.				

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

Cod 2 1 0 9

Textul A

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

Cod 2 1 0 9

Text B

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. sedavé | a. návyky |
| 2. hygienické | b. hmotnosť |
| 3. telesný | c. vývin |
| | d. činnosti |

Cod 2 1 0 9

Textul C

- | | |
|------------|--------------|
| 1. team | a. picnic |
| 2. special | b. spirit |
| 3. summer | c. equipment |
| | d. football |

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

cuvinte în limba română

slová v slovenskom jazyku

words in English

_____	_____	_____
_____	_____	_____

IV. Încercuiește ADEVĂRAT (A) / FALS (F) sau PRAVDIVÉ (P) / NEPRAVDIVÉ (N) sau TRUE (T) / FALSE (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. Cvičenie nemôže zvýšiť sebadôveru detí.

P / N

Zdôvodnenie: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

3. People don't learn very fast how to play their favourite sports.

T / F

Justification: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A:

Sportul întărește imunitatea, previne îmbolnăvirile, previne _____

VI. Podčiarkni správny variant, zdôvodni svoj výber použitím informácií z textu B.

V štvrtom odseku textu B si autor položil otázku, či **deti potrebujú /nepotrebujú posilňovať?**

Utilizarea informațiilor din texte în pregătirea temei

„Beneficiile practicării sportului”

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

VIII. Give a short answer: Do you have a favourite sport? Why/ why not?

IX. Chceš zostaviť dotazník pre svojich spolužiakov, aby si zistil/zistila, aký šport sa im najviac páči.

Doplň do nižšie uvedeného dotazníka vhodné otázky, na ktoré budú tvoji spolužiaci odpovedať.

OTÁZKA	ÁNO	NIE
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!