



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

Test 1

Limba și comunicare –

Limba română-Limba slovacă maternă-Limba germană_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.

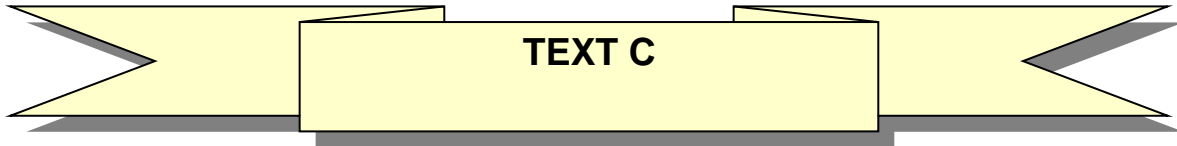
Potrebujú deti posilňovať? Deti potrebujú posilňovať hlavne kvôli zabezpečeniu zdravého telesného vývinu. K posilneniu svalov dochádza aj pri bežných činnostiach, keď deti vynakladajú vyššie svalové úsilie pri prekonávaní odporu, dvíhaní a tlačením predmetov, šplhaní, lezení a podobne.

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>)



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/>)

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. În text sunt prezentate cele mai populare zece sporturi.				

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. spannenden | a. Programm |
| 2. umfangreiches | b. Mutter |
| 3. das Element | c. Sportarten |
| | d. Wasser |

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

cuvinte în limba română slová v slovenskom jazyku deutsche Wörter

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

Zdôvodnenie: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

3. Der Sport ist nicht geund für geistigen und körperlichen Entwicklung. **R / F**

Rechtfertigung: _____

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

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

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. 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!