



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

Test 1

Limbă și comunicare –

Limba română-Limba ucraineană 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

PRACTICAREA SPORTULUI ÎȚI ÎMBUNĂȚEȘTE 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 endorfinele. 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 ÎMBUNĂȚEȘTE 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 nenumărate beneficii pentru sănătatea ta mintală.

<https://www.vivertine.ro> › sportul-si-beneficiile-sale



TEXT B

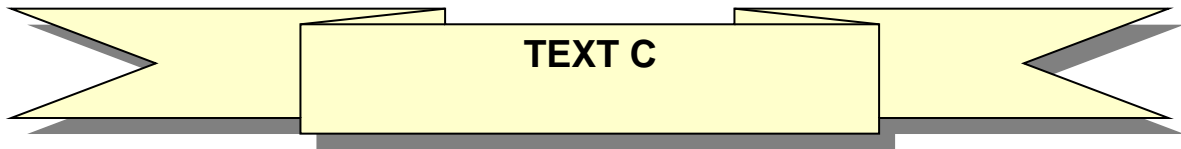
Користь спорту

Існує багато різних напрямків у спорті, які об'єднують ряд переваг: Регулярні тренування покращують тонус м'язового корсета, збільшують витривалість і силу. Також зміцнюється імунітет і нормалізується робота опорно-рухового апарату. Фізичні навантаження допомагають позбавитися від зайвої ваги. За півгодини тренування можна втратити до 500 ккал. Користь спорту полягає в можливості збільшити швидкість обміну речовин, що сприяє схудненню.

Заняття спортом допомагають дисциплінувати людини, а також виховати відповідальність. Доведено, що люди, які регулярно займаються спортом, не знають що таке поганий настрій. Для багатьох тренування перетворюються в улюблене хобі. Користь занять спортом також полягає у психологічному здоров'ї. Завдяки помірним фізичним навантаженням можна позбутися від безсоння, стресового стану і навіть депресії.

Спорт допомагає впоратися зі шкідливими звичками і загартувати характер. Також він тренує силу духу, витривалість і націленість на результат. Регулярні фізичні навантаження покращують кровообіг і зміцнюють кістки. Абсолютно не важливо, яким саме видом спорту ви віддасте перевагу, головне, щоб ви отримували від цього задоволення. Не обов'язково ходити у фітнес-клуб, ви можете займатися вдома.

Спорт є прекрасним хобі для сучасної людини. З кожним днем все більше людей віддають перевагу саме активного відпочинку.



THE BENEFITS OF SPORTS FOR KIDS

Not everyone is destined to be a wonderful athlete. Preferences, temperament, and natural ability can all impact performance, but the benefits of sports go far beyond performance and winning. Kids who play sports benefit from a number of physical, social, and emotional skills as well!

Building Physical Skills

There are many health benefits to playing sports, such as staying physically fit and active. Additionally, studies show that those who played organized sports as children or teens were more likely to continue to engage in active behavior as adults.

The development of gross motor skills benefit children as well. Kicking and throwing a ball, running, and jumping are all often practiced in many sports. Gross motor skills are not only important for confidence and self-esteem while playing sports, but can also help with school-readiness.

Posted under Kids & Families by Katie Chiavarone on August 15, 2017

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 ajută la întărirea oaselor.				
2. Copiii sportivi devin adulți activi.				
3. Sportul te ajută să te autodepășești.				
4. Nu contează vârsta când începi un sport.				

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

Textul A

1. teren
2. eforturi
3. sănătate

- a. susținute.
- b. mintală
- c. de fotbal
- d. garantat

Textul B

1. спорт
2. тренування
3. користь

- a. задоволення
- b. тонус
- c. здоров'я
- d. гарантовано

Textul C

1. emotional
2. natural
3. self

- a. esteem
- b. help
- c. skills
- d. ability.

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

cuvinte în limba română

cuvinte în limba ucraineană
maternă

cuvinte în limba engleză

IV. Încercuiește ADEVĂRAT (A)/ FALS (F) sau ПРАВИЛЬНО (П)/ НЕПРАВИЛЬНО (Н) TRUE (T)/ FALS (F) justificând alegerea cu secvențe din text.

Cod 21 11 12 13 00 99

1. Afirmatie text A.

Sportul îți îmbunătățește concentrarea și atenția.

A / F

Justificare _____

Cod 21 11 12 13 00 99

2. Afirmatie text B

Спорт є прекрасним хобі для сучасної людини.

П / Н

Обґрунтування _____

Cod 21 11 12 13 00 99

3. Afirmatie text C

There are many health benefits to playing sports...

A / F

Justificare _____

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A
(Se transcriu primele 6 – 10 cuvinte din frază)

Acestea sunt substanțele chimice din creier responsabile cu

VI. Опишіть коротенько, про що розповідає автор у першому абзаці.

Існує багато різних напрямків у спорті, які об'єднують ряд переваг:

Utilizarea informațiilor din texte în pregătirea temei

„BENEFICIILE PRACTICĂRII SPORTULUI”

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

VIII. Răspunde pe scurt: Ți place/Ai vrea/Poți să/etc:De ce?

Would you like to practice a team sport?

IX. Склади опитувальник для своїх однокласників, щоб дізнатись їх думку про даний твір. Доповни нижчеподаний опитувальник відповідними запитаннями так, щоб твої однокласники змогли правильно відповісти.

ЗАПИТАННЯ	ТАК	НІ
1. Чи любиш ти займатися спортом?		
2. Чи допомагає спорт твоєму здоров'ю?		
3. Чи важливо отримати задоволення від спорту?		

X. Care dintre cele trei texte ți-a plăcut mai mult? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri

FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!

MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!