



**EVALUARE NAȚIONALĂ
LA FINALUL CLASEI a VI-a
2017**

Test 2

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

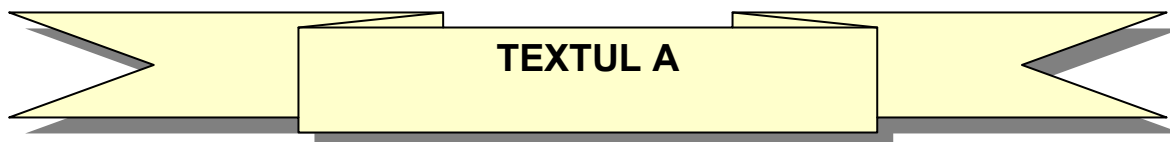
Băiat ☐

Fată ☐

Ai de realizat un proiect despre „Copiii și sportul”. 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.

SUCCESE!



Rolul sportului în viața unui adolescent

Sportul nu trebuie să lipsească din viața unui adolescent fiindcă îl ajută să se dezvolte fizic și psihic. Un lucru important care trebuie menționat este că hainele arată mult mai bine pentru un corp bine lucrat. Cui nu îi place să aibă un fizic bine lucrat? Acest fizic nu se obține cu vreo substanță magică, ci cu multă transpirație. Știu că o să spuneți că există steroizi, creatină etc. dar nici măcar acestea nu te ajută să te dezvolti dacă nu depui efort fizic! Când vorbesc despre efort fizic nu mă refer la a da cu sapa, a căra saci în spate, ci mă refer la a practica un sport sau a face exerciții fizice specifice care te ajută să te dezvolti sănătos. Să nu înțelegeți greșit, a da cu sapa sau a căra saci în spate nu este un lucru josnic, doar că nu reprezintă sportul. În primul rând sportul te face și te ține sănătos. Sportul este cea mai bună pastilă care sigur o să-și facă efectul. În prezent tinerii neglijează rolul sportului și le este lene să depună puțin efort fizic, fără a se gândi la viitor și la faptul că vor avea o imunitate scăzută. Sunt de părere că trebuie să existe mai multe ore de sport la școală, dar nu ca să scăpăm de alte ore "plictisitoare", ci să punem încă o cărămidă la construirea unui organism sănătos. Am văzut tineri cu handicap care fac sport, nu le este ușor dar totuși fac! Noi de ce nu putem? Ce scuză avem? Nu trebuie să facem doar 20 de abdomene și 20 de flotări pentru nota 10 la școală cum ne-a spus profesorul, trebuie să facem din propria inițiativă! Aici intervine psihicul. Dacă este slab, sportul te ajută să-l faci puternic. Prin simplul fapt că spui MAI POT O FLOTARE ești mai puternic din punct de vedere psihic. De cele mai multe ori psihicul cedează primul, chiar dacă organismul mai poate. Atunci când mai ai o flotare de făcut și simți că nu mai poți, gândește-te că în fața ta se află o mulțime de oameni care uită la tine și cred că o să reușești, tu nu vei mai face doar o flotare, ci 3! Încercați asta, la mine funcționează. Trebuie să-ți controlezi mintea și să treci peste încercări! Așa că, să facem mișcare pentru că merită.

<http://www.stilmasculin.ro/rolul-sportului-in-viata-unui-adolescent/>



TEXTUL B

Спорт је важна људска активност. Гаранција је здравијег животног стила, потиче физички и психички развој и у некој мери је заштита од негативних утицаја друштва (дрогe, криминала). Због тога родитељи своју дјецу усмеравају у спорт. Самој деци и младима он омогућава занимљива путовања, склапање пријатељстава и забаву.

Надаље, ту је и њихова мотивација да уче нове и унапреде већ усвојене спортске вештине, али и да уживају у изазову спортског надметања. Ипак, сами смо сведоци да млади не устрају увек у спорту, а најчешћи разлог је тај што се пренаглашава побеђивање. Више пажње посвећује се у том тренутку способнијима, остали се осећају занемарено и запостављено, чак и неуспешно, па одустају од спорта. Такво наглашавање успеха повећава напетост, анксиозност и стрес код деце, често тако велик, да се деца не знају носити с њиме, па је и то разлог одустајању. Они који пак остану у спорту, могу већ врло рано развити неадекватне начине како се носити са свим тим симптомима, који их могу пратити до краја спортске каријере и умањити ужитак бављења спортом.

Стога мислим да је прикладно радити с младима на свим битним психолошким аспектима везаним уз њихово бављење спортом, а у сврху превенције одустајања, те подстицања личног развоја и уживања у спорту.

Часови физичког васпитања за тинејџере имају мали утицај, како на њихов развој, тако и на телесну тежину. Остали фактори као што су ваннаставна физичка активност, резултати у школи и уношење воћа и поврћа такође су повезани са њиховим развојем и мањим ризиком од прекомерне телесне тежине или гојазности. Али учешће у три или више спортских дисциплина био је једини облик физичке активности који је у великој мери смањивао ризик од прекомерне тежине или гојазности међу тинејџерима, а то би итекако утицало на квалитет њиховог живота. На основу ових резултата, истраживачи процењују да би стопа гојазности међу тинејџерима опала за 26 одсто кад би сви тинејџери учествовали на два или више спортска такмичења годишње.

Велики допринос свему што се до сада рекло свакако би имао индивидуални рад младих, као и њихова воља и истрајност што сигурно води ка једном циљу, а то је очување како физичког, тако и психичког здравља. Зато, млади, кад год сте у могућности и на сваком месту, бавите се спортом, без обзира да ли су то склекови, трбушњаци или трчање.

<http://urbanstream.co.rs/healthcare/sport-pomaze-tinejdzerima/>



TEXTUL C

You've probably heard countless times how exercise is "good for you." But did you know that it can actually help you feel good, too? Getting the right amount of exercise can rev up your energy levels and even help improve your mood.

Experts recommend that teens get 60 minutes or more of moderate to vigorous physical activity each day. Here are some of the reasons:

- **Exercise benefits every part of the body, including the mind.** Exercising causes the body to produce endorphins, chemicals that can help a person to feel more peaceful and happy. Exercise can help some people sleep better. It can also help some people who have mild depression and low self-esteem.
- **Exercising can help you look better.** People who exercise burn more calories and look more toned than those who don't. In fact, exercise is one of the most important parts of keeping your body at a healthy weight.
- **Exercise helps people lose weight and lower the risk of some diseases.** Exercising to maintain a healthy weight decreases a person's risk of developing certain diseases. These diseases, which used to be found mostly in adults, are becoming more common in teens.
- **Exercise can help a person age well.** This may not seem important now, but your body will thank you later. Studies have found that weight-bearing exercise — like jumping, running, or brisk walking — can help girls (and guys!) keep their bones strong.

<http://kidshealth.org/en/teens/exercise-wise.html?WT.ac=t-ra#cattake-care>

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 nu este indicat celor triști.				
2.Trebuie să fie mai multe ore de sport în școală.				
3. Cu ajutorul sportului, tinerii pot socializa mai ușor.				
4.Sportul ajută la menținerea sănătății oaselor.				

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

Cod 2 1 0 9

Textul A

- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. ambiție | a. Muncă fizică |
| 2. sănătate | b. Exerciții specifice |
| 3. sport | c. Mai pot o flotare. |
| | d. Imunitate crescută |

Cod 2 1 0 9

Textul B

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. стрес | a. родители |
| 2. спортско | b. одустајање |
| 3. активност | c. физичка |
| | d. такмичење |

Cod 2 1 0 9

Textul C

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Achieving an objective | a. decreases a person's risk of developing certain diseases |
| 2. Low risk of occurrence of diseases | b. peaceful and happy |
| 3. Calm and happy | c. Depression and lack of confidence |
| | d. having achieved a certain goal |

Cod 2 1 0 9

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

cuvinte în limba română

cuvinte în limba sârbă

cuvinte în limba engleză

_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 este cea mai bună pastilă care sigur o să-și facă efectul. **A / F**

Justificare _____:

Cod 21 11 12 13 00 99

2. Afirmație text B Спорт је гаранција здравијег животног стила. **T / H**

Образложење: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

3. Afirmație text C Sport can make you feel exhausted and tired. **T / F**

Justification: _____

Cod 21 11 12 13 00 99

V. Continuă fraza următoare utilizând informația din textul A :

Atunci când mai ai o flotare de făcut

Cod 2 1 0 9

VI. Подвуди тачан облик и образложи свој избор користећи информације из текста Б.

У задњем параграфу аутор саветује младе да се баве/да се не баве спортом,

јер _____

Utilizarea informațiilor din texte în pregătirea temei

„Copiii și sportul”

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 sport? If yes, which one would you choose? Why/ Why not?

IX. Желиш да саставиш упитник да би сазнао шта твоји другови мисле о спорту.

Попуни таблицу одговарајућим питањима на која ће другови одговорити.

ПИТАЊЕ	ДА	НЕ
1.		
2.		
3.		

X. Care dintre cele trei texte te motivează cel mai mult pentru a face sport? Motivează-ți răspunsul în maximum 4 rânduri

FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘITUL TESTULUI!

MULȚUMIM PENTRU PARTICIPARE!