

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
BARAZA LA MITIHANI
MTIHANI WA UALIMU DARAJA LA A

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2001

MAELEKEZO.

1. Karatasi hii ina sehemu **A**, **B** na **C**.
2. Jibu maswali **yote** katika sehemu **A** na maswali **mawili (2)** kutoka kila sehemu **B** and **C**.
3. Sehemu **A** ina alama **arobaini (40)** na sehemu **B** na **C** zina alama **thelathini (30)** kila moja.
4. Vikokotozi **haviruhusiwi** katika chumba cha mtihani.
5. Andika **namba yako ya mtihani** katika kila ukurasa wa kijitabu chako cha kujibia.

maktaba.tetea.org



1. Eleza maana ya rasilimali katika michezo na taja aina tatu za rasilimali zinazotumika kwenye michezo.

Rasilimali katika michezo ni nyenzo au vitu vyote vinavyotumika kuwezesha michezo kufanyika kwa ufanisi. Rasilimali hizi zinahusisha vitu vya kimwili, watu, fedha, na ardhi ambavyo vina mchango mkubwa katika kufanikisha shughuli za michezo. Bila rasilimali, haiwezekani michezo kufanyika kwa kiwango bora kwani ndiyo msingi wa maandalizi na utekelezaji wa shughuli zote za michezo.

Aina ya kwanza ya rasilimali ni rasilimali watu. Hii inajumuisha watu wenye ujuzi na maarifa yanayohusiana na michezo kama makocha, wachezaji, waamuzi na viongozi wa michezo. Watu hawa hutumia uwezo wao ili michezo ifanyike ipasavyo na kwa matokeo mazuri.

Aina ya pili ni rasilimali fedha. Fedha ni muhimu kwa sababu hutumika kununua vifaa, kugharamia mafunzo, kulipa posho na mishahara ya waamuzi na makocha, pamoja na kufanikisha safari za michezo. Bila fedha za kutosha, ni vigumu kwa michezo kuendelea kwa ufanisi.

Aina ya tatu ni rasilimali vitu. Hii inahusisha vifaa vinavyotumika moja kwa moja katika michezo kama mipira, viatu, jezi, viwanja, nyavu, na vifaa vya mazoezi. Rasilimali hizi hurahisisha mazoezi na michezo yenyewe kwa kuhakikisha kwamba wachezaji wanapata mazingira bora ya kushiriki michezo.

2. Taja michezo minne ya asili ambayo hufundishwa shuleni.

Mchezo wa kwanza wa asili ni kuvuta kamba. Huu ni mchezo unaohusisha makundi mawili ya watu kuvutana kwa kutumia kamba ndefu hadi upande mmoja ushindwe kushikilia kamba. Ni mchezo unaojenga mshikamano na nguvu za mwili.

Mchezo wa pili ni rede. Rede ni mchezo unaochezwa kwa kurusha mpira mdogo au kitu kama jiwe, na wachezaji wengine hujaribu kukwepa au kulipiga shabaha. Ni mchezo unaojenga umakini, kasi na ustadi wa mwili.

Mchezo wa tatu ni kukimbia kwa miguu mitatu. Katika mchezo huu, wachezaji wawili hufungwa miguu yao pamoja na kukimbia wakiwa wawili kwa kushirikiana. Unajenga mshikamano, mshirikiano na uwezo wa kuwasiliana vizuri.

Mchezo wa nne ni kulenga shabaha. Huu ni mchezo wa kutumia vifaa vidogo kama mawe au mipira midogo kurusha shabaha fulani iliyo mbele. Mchezo huu husaidia kukuza ujuzi wa umakini, hesabu za umbali na uthabiti wa mwili.

3. Eleza hatua nne zinazofuatwa wakati wa kufunga goli la kuruka katika mchezo wa mpira wa kikapu.

Hatua ya kwanza ni kushika mpira kwa usahihi. Mchezaji anatakiwa ashike mpira kwa mikono yote miwili kwa uthabiti ili kuhakikisha kuwa mpira hautoki mkononi wakati wa maandalizi ya kufunga goli.

Hatua ya pili ni kuangalia goli. Kabla ya kuchukua hatua za kuruka, mchezaji anatakiwa kuelekeza macho yake kwenye goli kwa uangalifu ili kuhakikisha anapata shabaha sahihi ya kupiga.

Hatua ya tatu ni kupiga hatua mbili kuelekea goli. Mchezaji anapiga hatua za haraka na zenye nguvu ili kupata mwendo unaotosha kumwezesha kuruka kwa urahisi na kufanikisha harakati za kufunga.

Hatua ya nne ni kurusha mpira golini. Baada ya kuruka, mchezaji anaachia mpira kwa usahihi na nguvu inayotosha ili kuufikisha mpira kwenye kikapu na kupata pointi.

4. Taja sheria nne zinazopaswa kuzingatiwa katika mchezo wa tenisi.

Sheria ya kwanza ni kwamba mpira unatakiwa kupigwa mara moja tu na raketi kabla haujagusa ardhi mara mbili. Hii inalinda mpangilio na uhalali wa mchezo.

Sheria ya pili ni kwamba mchezaji haruhusiwi kugusa nyavu wakati wa mchezo. Sheria hii inalinda mpangilio na usalama wa wachezaji pamoja na kuhakikisha mchezo unaendelea bila usumbufu.

Sheria ya tatu ni kwamba mpira unapigwa ndani ya mipaka ya uwanja. Ikiwa mpira utatoka nje ya alama zilizowekwa, pointi hupewa mchezaji wa upande wa pili.

Sheria ya nne ni kwamba mchezaji haruhusiwi kugusa mpira kwa sehemu yoyote ya mwili isipokuwa kwa kutumia raketi. Sheria hii inalinda uhalali wa mchezo na kuhakikisha kwamba mbinu sahihi za tenisi zinatumika.

5. Fafanua stadi nne za msingi zinazotumika katika mchezo wa netiboli.

Stadi ya kwanza ni kurusha mpira. Wachezaji wanatakiwa kuwa na ustadi wa kurusha pasi sahihi ili kuhakikisha kwamba mpira unasogea vizuri kati ya wachezaji.

Stadi ya pili ni kudaka mpira. Kudaka ni muhimu ili kuzuia wapinzani kupata mpira na kuhakikisha timu inabaki na umiliki wa mpira. Kudaka hutumika pia kuanzisha mashambulizi.

Stadi ya tatu ni matumizi ya miguu. Katika netiboli, mchezaji anatakiwa kutumia miguu yake kusimama na kuzunguka bila kusogea na mpira, kwa kuzingatia sheria za mchezo zinazokataza kukimbia na mpira.

Stadi ya nne ni nafasi ya wachezaji. Kila mchezaji anapaswa kushika nafasi yake ipasavyo ili kusaidia usambazaji mzuri wa mpira na kuhakikisha mashambulizi na ulinzi vinafanyika kwa ufanisi.

6. Eleza faida nne ambazo vijana hupata wanapojitolea kusimamia mashindano ya michezo ngazi ya kanda.

Faida ya kwanza ni kupata uzoefu wa usimamizi. Vijana hujifunza mbinu za kupanga, kusimamia na kutathmini mashindano, jambo linalowasaidia kujijengea stadi muhimu za maisha.

Faida ya pili ni kupata nafasi ya kujenga mitandao ya kijamii. Wanaweza kukutana na watu wapya kama makocha, waamuzi na viongozi wa michezo, jambo linaloweza kuwasaidia katika maendeleo ya baadaye.

Faida ya tatu ni kujiamini. Kupitia kusimamia mashindano, vijana hujenga ujasiri wa kuwasiliana na watu wengi na kufanya maamuzi kwa ujasiri mbele ya hadhira.

Faida ya nne ni fursa za ajira. Vijana wanaopata uzoefu wa kujitolea hujiandaa kwa kazi rasmi zinazohusiana na michezo, ikiwemo ukatibu wa mashindano, uamuzi na ukocha.

7. Chambua stadi nne muhimu zinazohitajika katika mchezo wa mpira wa mikono.

Stadi ya kwanza ni kurusha mpira. Wachezaji lazima wawe na uwezo wa kurusha pasi ndefu na fupi kwa usahihi ili mpira ufikie wachezaji wenzao kwa urahisi.

Stadi ya pili ni kudaka mpira. Kudaka ni muhimu kwa sababu inahakikisha timu inabaki na mpira na inazuia wapinzani kupata nafasi ya kufunga.

Stadi ya tatu ni kuruka na kufunga. Wachezaji hutumia kuruka na kurusha mpira kuelekea goli kwa nguvu na usahihi ili kuhakikisha wanapata pointi.

Stadi ya nne ni nafasi na kusimama sahihi. Mchezaji anatakiwa awe na msimamo bora wa mwili ili aweze kukimbia, kudaka au kurusha mpira kwa ufanisi bila kupoteza uwiano wa mwili.

8. Eleza faida nne ambazo michezo hupata kutokana na matumizi ya teknolojia ya mawasiliano.

Faida ya kwanza ni kurahisisha utangazaji wa michezo. Teknolojia ya mawasiliano hufanya michezo kuonekana kwa urahisi kupitia redio, televisheni na mitandao ya kijamii.

Faida ya pili ni kupata wafadhili. Kutokana na matangazo ya michezo, kampuni na mashirika mbalimbali huvutiwa kudhamini michezo ili kujitangaza.

Faida ya tatu ni kuhamasisha ushiriki. Vijana na jamii kwa ujumla huchochewa kushiriki michezo wanapoyaona yakitangazwa na kujadiliwa kupitia vyombo vya habari.

Faida ya nne ni kutoa elimu na ukosoaji. Teknolojia ya mawasiliano huruhusu wataalamu na mashabiki kutoa maoni na elimu juu ya michezo, jambo linalosaidia kuinua ubora wa michezo.

9. Eleza mambo manne muhimu ya kuzingatia ili kufanikisha maandalizi ya ligi ya kijiji.

Jambo la kwanza ni kuandaa ratiba. Ratiba sahihi huonesha tarehe, saa na uwanja wa kila mchezo, hivyo kuweka mpangilio bora wa mashindano.

Jambo la pili ni maandalizi ya viwanja. Viwanja vinapaswa kuwa salama na vyenye miundombinu sahihi kwa ajili ya mashindano.

Jambo la tatu ni maandalizi ya vifaa. Mipira, jezi, filimbi na vifaa vingine vinavyohitajika lazima viandaliwe mapema ili michezo isikwame.

Jambo la nne ni kuandaa miundombinu ya usafiri na huduma. Washiriki wanapaswa kuwa na huduma za msingi kama maji, huduma ya kwanza, na usalama wakati mashindano yanaendelea.

10. Changanua njia nne za mawasiliano zinazotumika katika michezo.

Njia ya kwanza ni mawasiliano ya vibao. Katika michezo, vibao hutumika kuonyesha muda, pointi, au mabadiliko ya wachezaji.

Njia ya pili ni mawasiliano ya vibendera. Vibendera hutumiwa na waamuzi au viongozi kuonyesha ishara za mwendo au matukio kama kosa au mabadiliko.

Njia ya tatu ni mawasiliano ya ishara za mwili. Waamuzi hutumia mikono au filimbi kutoa ishara zinazowaongoza wachezaji kwenye uwanja.

Njia ya nne ni mawasiliano ya sauti. Filimbi na vipaza sauti hutumika kuwasiliana moja kwa moja na wachezaji au hadhira wakati wa mchezo.

11. Eleza kwa hoja tano sababu zinazofanya mataifa mengi ya Afrika kuipa michezo kipaumbele.

Sababu ya kwanza ni kwamba michezo husaidia kuimarisha afya za wananchi. Mataifa ya Afrika huona michezo kama njia ya kupunguza magonjwa yasiyo ya kuambukiza kama kisukari na shinikizo la damu kwa sababu hujenga mwili na akili.

Sababu ya pili ni michezo hutumika kama chombo cha kuimarisha mshikamano wa kijamii. Wananchi wa tabaka na makabila tofauti hukutana kupitia michezo, jambo linalojenga mshikamano, mshikikano na mshirikiano wa kijamii.

Sababu ya tatu ni kuwa michezo hutangaza taifa kimataifa. Mataifa mengi ya Afrika huona kuwa mafanikio katika michezo kama mpira wa miguu na riadha ni fursa ya kuitangaza nchi duniani.

Sababu ya nne ni kuwa michezo ni chanzo cha mapato na ajira. Mataifa ya Afrika huwekeza katika michezo kwa sababu michezo inaweza kuajiri wachezaji, makocha na watangazaji huku ikiingiza mapato kupitia utalii wa michezo.

Sababu ya tano ni kuwa michezo husaidia kukuza utamaduni. Kupitia mashindano na michezo ya jadi, mataifa huendeleza mila na desturi zao, hivyo michezo inapata nafasi kubwa katika mipango ya kitaifa.

12. Fafanua hatua tano muhimu za kumpatia huduma ya kwanza mwanafunzi aliyepata ajali ya kuanguka uwanjani.

Hatua ya kwanza ni kumtoa majeruhi nje ya uwanja. Hii inalenga kumzuia kuendelea kucheza na kumkinga dhidi ya madhara zaidi.

Hatua ya pili ni kuchunguza hali yake. Mwalimu au mtoa huduma ya kwanza anatakiwa kuangalia mapigo ya moyo, hali ya kupumua na sehemu alizoumia ili kuhakikisha anatoa msaada sahihi.

Hatua ya tatu ni kusafisha jeraha. Jeraha lolote lililo wazi linapaswa kusafishwa kwa maji safi na kitambaa kilicho salama ili kuzuia maambukizi.

Hatua ya nne ni kupunguza maumivu. Hii inaweza kufanyika kwa kumwondoa mavazi yanayombana na kumhakikishia majeruhi kuwa yupo salama, wakati hatua nyingine zikiendelea kuchukuliwa.

Hatua ya tano ni kumpeleka hospitali. Baada ya huduma ya kwanza, ni lazima majeruhi apelekwe kwa mtaalamu wa afya kwa matibabu zaidi ili kuhakikisha anapona vizuri.

13. Chunguza kwa kina makundi matatu ya mifumo ya mpira wa miguu.

Kundi la kwanza ni mifumo ya kushambulia. Katika aina hii, timu hupanga wachezaji wake kwa lengo la kushambulia zaidi, mfano mfumo wa 4-3-3 ambao unatoa nafasi kubwa ya mashambulizi kupitia wachezaji wa mbele. Mfumo huu unasaidia timu kupata magoli mengi lakini huacha nafasi za ulinzi.

Kundi la pili ni mifumo ya ulinzi. Mifumo hii huelekeza nguvu zaidi kwenye kulinda goli na kupunguza nafasi ya wapinzani kufunga. Mfano ni mfumo wa 5-4-1 ambapo wachezaji wengi wanabaki nyuma na mshambuliaji mmoja huongoza mashambulizi. Mfumo huu ni mzuri kwa timu zinazokutana na wapinzani wenye nguvu zaidi.

Kundi la tatu ni mifumo ya mchanganyiko. Hii ni mifumo inayochanganya ulinzi na mashambulizi kwa kiwango kinachokaribiana, mfano mfumo wa 4-4-2. Mfumo huu ni maarufu kwani unatoa usawa kati ya mashambulizi na ulinzi, na unawawezesha wachezaji kushirikiana vizuri kuanzia katikati ya uwanja hadi mbele.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa katika michezo ili kupunguza ajali na gharama kwa shule.

Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha wachezaji wanafanya mazoezi ya kupasha mwili kabla ya kuanza mchezo. Hii huzuia majeraha ya misuli na kuongeza utayari wa mwili.

Kanuni ya pili ni kuwa na vifaa sahihi na salama. Wachezaji wanapaswa kutumia jezi, viatu na vifaa vingine vilivyo katika hali nzuri ili kupunguza hatari ya ajali.

Kanuni ya tatu ni kuhakikisha viwanja vina miundombinu bora. Uwanja unatakiwa uwe safi, wenye alama sahihi na bila mashimo au vitu vinavyoweza kuleta ajali.

Kanuni ya nne ni kuwepo kwa usimamizi thabiti. Walimu na makocha wanapaswa kusimamia michezo na kuelekeza jinsi ya kutumia vifaa kwa usahihi ili kuepusha matumizi mabaya.

Kanuni ya tano ni kuzingatia nidhamu. Wachezaji wanapaswa kufuata sheria za michezo na kuheshimiana ili kuepuka migongano na ajali zisizohitajika.

Kanuni ya sita ni kutoa elimu ya usalama. Wanafunzi wanapaswa kufundishwa kuhusu mbinu za kujikinga na hatari za michezo ili kuwa na uelewa mpana wa jinsi ya kujilinda.

15. Jadili changamoto kuu tano zinazojitokeza katika usimamizi wa rasilimali za michezo shuleni na jinsi ya kuzitatua.

Changamoto ya kwanza ni ukosefu wa fedha za kutosha. Shule nyingi hukosa bajeti ya kutosha kununua vifaa na kulipia gharama za mashindano. Suluhisho ni serikali na jamii kushirikiana katika kutoa ufadhili na michango ya kusaidia michezo.

Changamoto ya pili ni upungufu wa vifaa vya michezo. Mara nyingi vifaa kama mipira na viatu huwa haba na havitoshi kwa wanafunzi wote. Suluhisho ni kuhakikisha vifaa vinatunzwa vizuri na kununuliwa vipya inapohitajika kupitia michango na wafadhili.

Changamoto ya tatu ni uhaba wa walimu wenye utaalamu wa michezo. Shule nyingi hukosa walimu waliobobea katika michezo fulani. Suluhisho ni kutoa mafunzo ya nyongeza kwa walimu na kuajiri walimu wa michezo.

Changamoto ya nne ni ukosefu wa miundombinu bora. Viwanja visivyo na ubora husababisha ajali na kushusha ari ya michezo. Suluhisho ni kufanya ukarabati mara kwa mara na kushirikisha jamii katika kuboresha viwanja.

Changamoto ya tano ni nidhamu duni kwa wachezaji. Baadhi ya wanafunzi hushindwa kufuata sheria za michezo. Suluhisho ni kutoa elimu ya nidhamu na kuweka kanuni madhubuti zinazotekelezwa na walimu na viongozi wa michezo.

16. Kwa mifano, eleza mchango wa michezo ya jadi katika kukuza mshikamano wa kijamii na utamaduni wa taifa.

Michezo ya jadi husaidia kudumisha mshikamano wa kijamii kwa kuwaleta pamoja watoto, vijana na wazee katika shughuli za pamoja. Kwa mfano, mchezo wa kuvuta kamba huwaleta watu wa makundi mawili kushirikiana na kushindana kwa mshikamano.

Michezo ya jadi huendeleza utamaduni wa taifa. Michezo kama bao au rede huonesha utambulisho wa jamii na hufundishwa kizazi kimoja kwenda kingine, hivyo kudumisha mila.

Michezo ya jadi pia huimarisha mshirikiano wa kikabila. Kwa mfano, michezo ya kufukuza kuku au kukimbia kwa miguu mitatu huchezwa na watu kutoka koo na makabila tofauti, jambo linalojenga mshikikano wa kitaifa.

Aidha, michezo ya jadi hutumika katika sherehe na matukio ya kijamii kama harusi na sikukuu. Hii huimarisha mshikamano wa familia na jamii kwa jumla.

Michezo ya jadi hujenga heshima na mshikamano kati ya vizazi. Wazee hufundisha watoto michezo ya asili, jambo linalojenga heshima kwa wazee na mshikamano wa kifamilia.

17. Eleza athari tano hasi zinazoweza kutokea iwapo mashindano ya michezo hayataandaliwa kwa usalama na mpangilio mzuri.

Athari ya kwanza ni ongezeko la ajali. Bila maandalizi mazuri, wachezaji wanaweza kuumia kutokana na vifaa vibovu au viwanja visivyokuwa salama.

Athari ya pili ni hasara ya kifedha. Mashindano yasiyo na mpangilio mzuri husababisha matumizi mabaya ya fedha na gharama kubwa kwa shule au jamii.

Athari ya tatu ni kupoteza muda. Ikiwa ratiba hazijaandaliwa vizuri, michezo inaweza kuchelewa au kushindwa kucheza, jambo linalopoteza muda wa washiriki.

Athari ya nne ni kushuka kwa morali ya wachezaji. Wachezaji wanaposhiriki katika mashindano yasiyo na mpangilio mzuri hukosa ari na motisha ya kushiriki michezo.

Athari ya tano ni kuharibika kwa heshima ya shule au jamii. Mashindano yasiyo na usalama na mpangilio yanaweza kupelekea shule au jamii kukosolewa na kushindwa kushirikiana na taasisi nyingine.

18. Tathmini mchango wa teknolojia ya kisasa katika kukuza michezo ya shule na mashindano ya kitaifa.

Teknolojia ya kisasa husaidia katika utangazaji wa michezo ya shule. Michezo inaweza kutangazwa kupitia televisheni, redio au mitandao ya kijamii na hivyo kuongeza hamasa ya wanafunzi na jamii.

Teknolojia ya kisasa pia huchangia katika urahisi wa mawasiliano. Walimu na viongozi wa michezo hutumia simu na mtandao kupanga ratiba na kutoa taarifa kwa washiriki kwa haraka.

Aidha, teknolojia husaidia kupata wadhamini. Kupitia matangazo ya kidijitali, mashindano ya shule huonekana zaidi na hivyo makampuni kujitokeza kusaidia kifedha.

Teknolojia pia huongeza weledi katika michezo. Vifaa vya kisasa hutumika kurekodi na kuchambua mechi za michezo ya wanafunzi, jambo linalosaidia walimu na wanafunzi kuboresha uwezo wao.

Mwisho, teknolojia ya kisasa huimarisha umashuhuri wa michezo kitaifa. Shule zinaposhiriki mashindano makubwa na matangazo kufanywa kwa teknolojia, michezo ya wanafunzi inapata heshima na kutambuliwa zaidi.