

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2002

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 kwa ufafanuzi maana ya utawala katika michezo na kwa nini ni muhimu katika shule za sekondari.

Utawala katika michezo ni mchakato wa kupanga, kuongoza, kuratibu na kusimamia shughuli zote zinazohusiana na michezo ili kuhakikisha malengo yanatimizwa kwa ufanisi. Utawala unahusisha kuandaa ratiba, kugawa majukumu, kutoa maamuzi na kusimamia rasilimali zinazohitajika katika michezo. Bila utawala sahihi, michezo hushindwa kufanyika kwa ufanisi na mara nyingi husababisha machafuko na migongano.

Umuhimu wa utawala katika shule za sekondari ni mkubwa kwa sababu huleta nidhamu miongoni mwa wachezaji na walimu. Wachezaji wanapofundishwa kwa kufuata mpangilio wa kiutawala, hujifunza kuwa na nidhamu binafsi na kuzingatia sheria za mchezo.

Utawala pia husaidia katika kusimamia rasilimali chache zilizopo shuleni. Kwa mfano, mipira michache iliyopo shuleni inapaswa kutunzwa na kugawanywa kwa nidhamu ili isiharibike mapema. Bila utawala, vifaa hivi haviwezi kudumu.

Vilevile, utawala husaidia kujenga mshikamano. Michezo inapopangwa kwa mpangilio mzuri wa kiutawala, wachezaji na walimu hushirikiana kwa pamoja kufanikisha mashindano, jambo linaloongeza mshikamano wa kijamii na kitaaluma.

2. Taja michezo minne ya jadi ya Watanzania na eleza mchango wake katika malezi ya kijamii.

Mchezo wa kwanza wa jadi ni bao. Bao hucheza na watu wawili, na unahusisha ustadi wa kupanga na kufikiri. Mchezo huu huchangia malezi ya kijamii kwa kuwafundisha wachezaji uvumilivu, umakini na kufanya maamuzi ya busara.

Mchezo wa pili ni kuvuta kamba. Huu ni mchezo wa kikundi unaohitaji mshikamano na nguvu za pamoja. Mchezo huu hujenga mshikamano wa kijamii kwa kuwaleta watu katika vikundi vya ushirikiano na kushirikiana ili kushinda.

Mchezo wa tatu ni kurusha rede. Katika mchezo huu, vijana hujifunza kuwa makini, wenye kasi na kushirikiana. Mchezo huu huongeza mshirikiano wa kijamii kwa sababu unachezwa kwa makundi ya watu wengi.

Mchezo wa nne ni mbio za miguu mitatu. Huu ni mchezo unaochezwa na watu wawili waliofungwa miguu pamoja. Huchangia katika mshikamano wa kijamii kwa kuwalazimisha washiriki kujifunza mawasiliano mazuri na mshirikiano wa karibu.

3. Eleza hatua nne muhimu ambazo mchezaji anatakiwa kufuata ili kufanikisha mpira wa penalti katika mchezo wa mpira wa miguu.

Hatua ya kwanza ni kuchagua mwelekeo wa mpira. Mchezaji anatakiwa kuamua mapema upande atakaporuska mpira ili asipoteze muda wakati wa kupiga.

Hatua ya pili ni kujiweka katika nafasi sahihi. Mchezaji anatakiwa kuweka miguu yake kwa usahihi na umbali unaofaa ili apate nguvu na usahihi anapopiga penalti.

Hatua ya tatu ni kufuata mwendo wa kujiamini. Kupiga penalti kunahitaji ujasiri na umakini. Mchezaji anatakiwa kutazama goli na kipa badala ya kuonyesha hofu.

Hatua ya nne ni kurusha mpira kwa nguvu na usahihi. Mchezaji anatakiwa kurusha mpira kwa nguvu inayotosha kufika golini na kuhakikisha amepiga kwa usahihi kulingana na sehemu aliyoikusudia.

4. Taja sheria nne kuu zinazodhibiti mchezo wa badminton na fafania kwa nini ni muhimu kuzingatiwa.

Sheria ya kwanza ni kwamba mpira wa badminton (shuttlecock) unapaswa kupigwa mara moja pekee kabla haujashuka chini. Sheria hii inalinda uhalali na kasi ya mchezo.

Sheria ya pili ni kwamba mchezaji hatakiwi kugusa wavu kwa mwili au raketi yake. Hii inalinda usalama wa wachezaji na kuzuia mchezo kuvurugika.

Sheria ya tatu ni kwamba mpira unatakiwa kudondoka ndani ya uwanja uliowekwa mipaka. Ikiwa utatoka nje, pointi huenda kwa mchezaji wa upande wa pili. Hii inaleta haki kwa wachezaji wote.

Sheria ya nne ni kwamba mchezaji lazima apige serve (huduma ya kuanzisha mchezo) kwa kufuata utaratibu maalumu, ikiwemo kupiga kutoka chini ya kiuno. Sheria hii inalinda usawa wa mchezo na kuzuia mchezaji kupata faida isiyo halali.

5. Fafanua kwa kina stadi nne za msingi zinazomwezesha mchezaji wa mpira wa kikapu kufanikisha mashambulizi.

Stadi ya kwanza ni kudribble. Hii ni stadi ya kudunda mpira ili kusogea mbele au kupita mchezaji wa timu pinzani. Bila dribble, mchezaji hawezi kusonga na mpira.

Stadi ya pili ni kupiga pasi. Pasi sahihi ni njia kuu ya kufanikisha mashambulizi kwa sababu huwezesha mpira kusogea haraka kati ya wachezaji hadi kufika golini.

Stadi ya tatu ni kurusha mpira. Kurusha mpira kwa usahihi hufanikisha kupata pointi. Mchezaji anatakiwa kuwa na ujuzi wa kurusha mpira kutoka umbali tofauti kwa ufanisi.

Stadi ya nne ni kukaba. Hii ni stadi ya kumzuia mpinzani asifanye shambulizi. Mchezaji mzuri wa kikapu anatakiwa awe na uwezo wa kukaba bila kufanya kosa.

6. Eleza faida nne za kijamii ambazo vijana hupata wanaposhiriki maandalizi ya mashindano ya michezo shuleni.

Faida ya kwanza ni kujenga mshikamano. Vijana hushirikiana kwa pamoja kupanga na kuandaa mashindano, jambo linalowajenga kuwa na mshirikiano wa kijamii.

Faida ya pili ni kujifunza uwajibikaji. Kupitia maandalizi, vijana hupewa majukumu kama kupanga ratiba au kusimamia vifaa. Hii huwafundisha umuhimu wa kuwajibika.

Faida ya tatu ni kujijengea ujasiri. Vijana hujifunza kuzungumza mbele ya wenzao na kuongoza, jambo linalowaongezea kujiamini.

Faida ya nne ni kupata marafiki wapya. Maandalizi ya mashindano huwajumuisha vijana kutoka madarasa na shule tofauti, jambo linaloongeza mtandao wa urafiki na mshirikiano.

7. Changanua changamoto nne zinazojitokeza wakati wa kufundisha mchezo wa handball kwa wanafunzi wa shule ya msingi.

Changamoto ya kwanza ni ukosefu wa vifaa vya kutosha. Mara nyingi shule za msingi hazina mipira ya kutosha na viwanja vilivyoandaliwa kwa mchezo wa handball.

Changamoto ya pili ni ukosefu wa walimu wenye utaalamu. Walimu wengi hawana ujuzi wa kutosha kufundisha handball kwa ufanisi, jambo linalosababisha wanafunzi kushindwa kuelewa.

Changamoto ya tatu ni nidhamu duni ya wanafunzi. Wanafunzi wadogo mara nyingi hukosa umakini na kushindwa kufuata maelekezo ya mwalimu.

Changamoto ya nne ni muda mdogo wa somo. Mara nyingi masomo ya michezo hutolewa muda mfupi, jambo linalozuia mazoezi ya kina kufanyika.

8. Eleza njia nne ambazo vyombo vya habari vya kidijitali vinavyotumika kukuza michezo nchini Tanzania.

Njia ya kwanza ni matangazo ya moja kwa moja. Mitandao ya kijamii na televisheni ya mtandaoni hutangaza michezo moja kwa moja na kuongeza hamasa.

Njia ya pili ni kutoa taarifa za habari. Vyombo vya kidijitali hutangaza ratiba, matokeo na takwimu za michezo, jambo linaloongeza uelewa wa jamii.

Njia ya tatu ni kutoa nafasi ya mijadala. Mitandao ya kijamii huwezesha mashabiki kujadili michezo na kutoa maoni yao, jambo linaloongeza umaarufu wa michezo.

Njia ya nne ni kusaidia katika kupata udhamini. Mashindano yanapopewa nafasi kubwa kidijitali, wafadhili huvutiwa kusaidia kifedha.

9. Toa maelezo ya mambo manne ya msingi yanayopaswa kuzingatiwa kabla ya kuanzisha mashindano ya michezo katika wilaya.

Jambo la kwanza ni kuandaa bajeti. Bajeti ya mashindano ni muhimu kwa sababu huonesha jinsi gharama zitakavyogawanywa na kufadhiliwa.

Jambo la pili ni kuhakikisha miundombinu ipo tayari. Viwanja na vifaa vinapaswa kukaguliwa na kuandaliwa mapema ili mashindano yafanyike kwa ufanisi.

Jambo la tatu ni kupanga ratiba. Ratiba sahihi husaidia mashindano kufanyika kwa mpangilio na kupunguza migongano ya muda.

Jambo la nne ni kuweka kamati ya usimamizi. Kamati hii inahakikisha mashindano yanapangwa na kusimamiwa ipasavyo ili kuepusha vurugu na matatizo.

10. Eleza njia nne tofauti za mawasiliano zinazotumika kati ya kocha na wachezaji wakati wa mchezo.

Njia ya kwanza ni mawasiliano ya sauti. Kocha hutumia sauti au kelele kutoa maagizo moja kwa moja kwa wachezaji.

Njia ya pili ni mawasiliano ya ishara za mikono. Kocha anaweza kutumia mikono kuashiria mabadiliko au mpangilio wa mchezo.

Njia ya tatu ni mawasiliano ya vibao au karatasi. Vibao hutumika kuandika mbinu au matokeo na kuwaonesha wachezaji haraka.

Njia ya nne ni mawasiliano ya kidijitali. Katika michezo ya kisasa, makocha hutumia vifaa vya kiteknolojia kama simu au kompyuta mpakato kutoa taarifa kwa wachezaji hata kabla au baada ya mechi.

11. Kwa hoja tano, eleza namna michezo inavyoweza kutumika kama chombo cha kukuza mshikamano wa kitaifa.

Michezo huleta watu wa makabila, dini na tamaduni tofauti pamoja kushiriki tukio moja. Katika mashindano ya kitaifa, wananchi hujiona kama wamoja bila kujali tofauti zao za kijamii. Hii huimarisha mshikamano wa kitaifa.

Michezo husaidia kukuza mshirikiano kati ya maeneo tofauti ya nchi. Timu kutoka mikoa mbalimbali hukutana kwenye mashindano, jambo linalojenga ushirikiano na mshikamano wa kitaifa.

Michezo huchochea uzalendo. Wananchi wanaposhuhudia wachezaji wa taifa lao wakishindana kimataifa, huungana pamoja kuishangilia nchi yao na hivyo mshikamano huimarika.

Michezo hujenga mshikikano wa vijana. Kupitia michezo, vijana kutoka sehemu mbalimbali hukutana, kushirikiana na kushindana, jambo linalojenga mshikamano miongoni mwao na kuimarisha mshikamano wa kitaifa kwa vizazi vijavyo.

Michezo pia hupunguza migawanyiko ya kijamii. Mashindano hupelekea watu kutoka makundi tofauti kushirikiana, hivyo kupunguza ubaguzi na kujenga mshikamano wa taifa.

12. Fafanua hatua tano za haraka zinazopaswa kuchukuliwa kumhudumia mchezaji aliyepoteza fahamu wakati wa mchezo.

Hatua ya kwanza ni kumtoa uwanjani mara moja ili kumzuia kupata madhara zaidi. Kukaa naye uwanjani kunaweza kusababisha ajali nyingine au kuzidisha tatizo.

Hatua ya pili ni kumlaza chali katika sehemu salama. Hii ni hatua ya msingi inayosaidia kumuweka mchezaji katika nafasi inayoruhusu uangalizi na msaada wa haraka.

Hatua ya tatu ni kuangalia mapigo ya moyo na pumzi. Ikiwa mchezaji hapumui au hana mapigo ya moyo, mtoa huduma ya kwanza anapaswa kuanzisha CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ikiwa anajua.

Hatua ya nne ni kuhakikisha njia ya hewa ipo wazi. Kichwa chake kinapaswa kugeuzwa kwa upande ili kuzuia ulimi au mate kuziba njia ya hewa.

Hatua ya tano ni kumpeleka hospitali haraka iwezekanavyo. Hata kama ataamka, ni muhimu apate uchunguzi wa kitaalamu kwa sababu kupoteza fahamu huashiria tatizo kubwa.

13. Chunguza mifumo mitatu ya mpira wa miguu na onyesha changamoto zinazoweza kujitokeza wakati wa kuitumia.

Mfumo wa kwanza ni 4-4-2. Mfumo huu unatoa usawa kati ya mashambulizi na ulinzi kwa kuwa na wachezaji wanne wa ulinzi, wanne wa katikati na wawili wa mbele. Changamoto yake ni kuwa ukikosa wachezaji wa katikati wenye nguvu, wapinzani wanaweza kuutawala mchezo.

Mfumo wa pili ni 4-3-3. Huu ni mfumo wa kushambulia zaidi kwani unakuwa na washambuliaji watatu. Faida yake ni kuongeza nafasi ya kufunga magoli. Changamoto ni kwamba unaweza kuwa dhaifu upande wa ulinzi ikiwa washambuliaji hawashiriki vyema kurudi nyuma.

Mfumo wa tatu ni 5-4-1. Huu ni mfumo wa kujilinda zaidi, ambapo wachezaji watano wanabaki nyuma na mmoja anashambulia. Faida yake ni kupunguza nafasi za wapinzani kufunga. Changamoto yake ni kupunguza kasi ya kushambulia na mara nyingi unaweza kushindwa kupata goli.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa na walimu wa michezo wakati wa kufundisha wanafunzi viwanjani.

Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha vifaa vyote vya michezo viko salama na havina hitilafu. Hii hupunguza hatari ya ajali.

Kanuni ya pili ni kuwahimiza wanafunzi kupasha mwili kabla ya kuanza michezo. Mazoezi ya kupasha mwili huzuia majeraha ya ghafla ya misuli.

Kanuni ya tatu ni kuhakikisha viwanja vipo katika hali nzuri. Viwanja visivyokuwa na mashimo au vitu hatarishi huzuia ajali.

Kanuni ya nne ni kuwa na huduma ya kwanza. Walimu wanapaswa kuwa na vifaa vya huduma ya kwanza kwa ajili ya kushughulikia majeraha ya haraka.

Kanuni ya tano ni kuhimiza nidhamu na kufuata sheria. Wanafunzi wanapofuata sheria na nidhamu viwanjani, ajali hupunguzwa.

Kanuni ya sita ni kufuatilia afya za wanafunzi. Walimu wanapaswa kuhakikisha wanafunzi wanashiriki michezo kulingana na hali zao za kiafya ili kuepusha ajali kubwa.

15. Jadili kwa kina changamoto tano zinazokwamisha maendeleo ya michezo shuleni na toa mapendekezo ya kuzitatua.

Changamoto ya kwanza ni ukosefu wa fedha. Shule nyingi hazina bajeti ya kutosha kugharamia michezo. Suluhisho ni serikali na jamii kuwekeza zaidi katika michezo kwa shule.

Changamoto ya pili ni vifaa duni. Vifaa vya michezo huwa haba au vimechakaa. Suluhisho ni shule kutafuta wafadhili na kushirikiana na wadau wa michezo kupata vifaa bora.

Changamoto ya tatu ni uhaba wa walimu wa michezo. Mara nyingi michezo hufundishwa na walimu wasio na utaalamu maalum. Suluhisho ni kutoa mafunzo ya ziada na kuajiri walimu wa michezo.

Changamoto ya nne ni miundombinu duni. Viwanja vingi vya michezo shuleni havina ubora unaohitajika. Suluhisho ni kufanya ukarabati na kujenga miundombinu mipya.

Changamoto ya tano ni upungufu wa muda wa michezo. Mara nyingi ratiba za masomo hupunguza muda wa michezo. Suluhisho ni kuongeza vipindi vya michezo na kutoa nafasi ya mashindano shuleni.

16. Kwa mifano, eleza mchango wa michezo ya jadi katika kuendeleza utamaduni na mshikamano wa jamii vijijini.

Michezo ya jadi kama bao husaidia kuendeleza utamaduni kwa kuwa ni sehemu ya maisha ya kijamii. Vijana hujifunza kuhusu mila na historia za jamii kupitia michezo hii.

Mchezo wa kuvuta kamba hujenga mshikamano wa kijamii kwa kuwa hukutanisha watu katika vikundi na kufundisha mshirikiano. Hii husaidia vijiji kudumisha mshikamano.

Michezo ya kulenga shabaha kama kurusha mawe huchangia katika kujenga stadi za jadi zilizokuwa sehemu ya maandalizi ya ulinzi wa kijamii. Hii hubeba historia ya jamii.

Mashindano ya michezo ya jadi wakati wa sherehe na sikukuu huimarisha mshikamano wa jamii. Vijiji hufanya mashindano ili kusherehekea kwa pamoja na kuendeleza utamaduni wao.

Michezo ya jadi pia hufundisha heshima kwa wazee, kwa kuwa wazee ndiyo waamuzi na walimu wa michezo hiyo. Hii hufanya mshikamano na heshima kudumu kijijini.

17. Tathmini athari tano hasi za maandalizi duni ya mashindano ya michezo katika shule za sekondari.

Athari ya kwanza ni ongezeko la ajali. Mashindano yasiyoandaliwa vizuri huweka wachezaji katika hatari ya kuumia.

Athari ya pili ni kupoteza muda na rasilimali. Ratiba zisizo sahihi husababisha ucheleweshaji na migongano ya matukio.

Athari ya tatu ni kushuka kwa morali ya wachezaji. Wanafunzi wanaposhiriki mashindano yasiyoandaliwa vizuri hukosa motisha na ari.

Athari ya nne ni upotevu wa fedha. Fedha nyingi hupotea pale mashindano yanaposhindwa kufanyika ipasavyo.

Athari ya tano ni kuharibika kwa jina la shule. Mashindano yasiyo na maandalizi mazuri huondoa heshima ya shule mbele ya jamii na washindani wengine.

18. Jadili mchango wa teknolojia ya kisasa katika kukuza vipaji vya michezo miongoni mwa wanafunzi wa shule za msingi na sekondari.

Teknolojia ya kisasa inarahisisha ufuatiliaji wa maendeleo ya wanafunzi. Vifaa vya kurekodi video hutumika kurekodi michezo na kusaidia walimu kuchambua uwezo wa wanafunzi.

Teknolojia inasaidia kutoa elimu ya michezo kwa wanafunzi kupitia mitandao ya kijamii na video za mafunzo. Wanafunzi hupata mbinu mpya za michezo ambazo husaidia kukuza vipaji.

Mitandao ya kijamii na vyombo vya habari vya kidijitali hutumika kutangaza vipaji vya wanafunzi. Hii huwapa nafasi ya kutambulika na kupata msaada wa kitaalamu.

Teknolojia ya kisasa husaidia walimu wa michezo kuwasiliana na wataalamu wa nje. Kupitia mawasiliano ya kidijitali, walimu hupata mbinu bora za kufundisha.

Mwisho, teknolojia huongeza nafasi za wanafunzi kushiriki mashindano ya kimataifa kwa njia ya mtandaoni. Hii huwapa nafasi ya kushindana na kujifunza kutoka kwa wenzao duniani kote.