

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2003

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 kifupi maana ya falsafa ya michezo na taja malengo yake makuu manne.

Falsafa ya michezo ni mtazamo wa kimsingi unaoongoza namna michezo inavyofundishwa, kucheza na kuendelezwa, ikilenga kuimarisha mwili, akili, na utu wa mtu kwa ujumla. Inahusiana na misingi ya kimaadili, nidhamu, usawa, na mshikamano wa kijamii unaopatikana kupitia michezo.

Lengo la kwanza la falsafa ya michezo ni kukuza afya ya mwili kwa kuimarisha misuli, mifupa, na mfumo wa upumuaji ili mtu awe na mwili imara na wenye nguvu.

Lengo la pili ni kuboresha afya ya akili, kwani michezo hupunguza msongo wa mawazo na huzalisha furaha kupitia homoni za mwili ambazo huleta hali ya utulivu na furaha.

Lengo la tatu ni kukuza mshikamano wa kijamii kwa kuwafanya washiriki kushirikiana, kujifunza kufanya kazi kwa pamoja, na kuheshimiana bila kujali tofauti zao.

Lengo la nne ni kukuza nidhamu na maadili kwa sababu michezo humfundisha mtu kuheshimu sheria, kukubali matokeo, na kuwa na heshima kwa wachezaji na viongozi.

2. Taja michezo minne ya jadi na eleza umuhimu wake katika kuendeleza mshikamano wa kijamii.

Michezo minne ya jadi ni bao, rede, kurusha chenga, na kuvuta kamba.

Mchezo wa bao huleta mshikamano kwa sababu hufundishwa na kucheza na wazee na vijana pamoja, hivyo kuimarisha uhusiano wa kijamii kati ya vizazi.

Mchezo wa rede huwaunganisha watoto na vijana, hasa kwenye maeneo ya vijijini, ambapo hukutana na kucheza kwa pamoja bila mipaka ya umri au hali ya kifedha.

Kurusha chenga ni mchezo wa jadi unaochezwa na watoto, ambapo hushirikiana kwa kuzunguka pamoja na kushirikiana kwa usawa, jambo ambalo hujenga mshikamano na ushirikiano.

Kuvuta kamba hujenga mshikamano kwa sababu unahitaji kushirikiana kwa nguvu na nidhamu ya pamoja ili kushinda, jambo linalojenga mshikamano wa kijamii.

3. Fafanua hatua nne za msingi zinazopaswa kuzingatiwa wakati wa kufundisha mbinu ya kurusha tufe.

Hatua ya kwanza ni mkao wa mwili ambapo mwanafunzi anapaswa kusimama kwa miguu kutengana na kushikilia tufe karibu na shavu ili awe tayari kurusha kwa nguvu.

Hatua ya pili ni maandalizi ya kurusha ambapo mkono unaoshikilia tufe unatakiwa kuwa imara huku ule mwingine ukisaidia kulinda usawa wa mwili.

Hatua ya tatu ni kurusha ambapo mwanafunzi anasukuma tufe kutoka begani kwa nguvu huku akipiga hatua ndogo mbele kuhakikisha nguvu inatumika sawasawa.

Hatua ya nne ni kufuata mwendo ambapo baada ya kurusha, mwanafunzi anaendelea mbele kwa mwendo wa mwili wake ili kuzuia kuanguka na kudumisha usawa.

4. Eleza sababu nne kwanini nidhamu ni muhimu katika michezo ya shule.

Sababu ya kwanza ni kwamba nidhamu huimarisha heshima kwa sheria za mchezo, bila nidhamu michezo ingekuwa vurugu na isingeweza kuleta matokeo chanya.

Sababu ya pili ni kwamba nidhamu huwafundisha wachezaji heshima kwa viongozi wa mchezo, wakiwemo walimu na waamuzi, jambo linalohakikisha michezo inaendeshwa kwa utaratibu.

Sababu ya tatu ni kwamba nidhamu huwafundisha wachezaji kukubali matokeo ya kushinda au kushindwa bila malalamiko, jambo ambalo hufanya mashindano yaendeleo kwa amani.

Sababu ya nne ni kwamba nidhamu huimarisha mshikamano wa kijamii, kwa kuwa wachezaji wenye nidhamu hucheza kwa ushirikiano bila ugomvi au migongano.

5. Toa mifano minne inayoonyesha jinsi michezo inavyoweza kuendeleza afya ya akili kwa vijana.

Michezo huondoa msongo wa mawazo kwa vijana, mfano kijana akishiriki michezo ya riadha hupunguza mawazo mabaya kwa sababu mwili huzalisha homoni za furaha.

Michezo huongeza umakini wa akili, mfano mwanafunzi anayefanya mazoezi ya mpira wa kikapu hujifunza kutathmini hali na kufanya maamuzi ya haraka.

Michezo huongeza ujasiri, mfano mwanafunzi anayeshiriki katika michezo ya kujihami kama judo au karate hujijengea ujasiri wa kujilinda na kujiamini.

Michezo hujenga nidhamu ya kiakili, mfano kupitia mchezo wa soka, kijana hujifunza kujiwekea malengo, kufuata mpangilio, na kudumisha uvumilivu.

6. Taja changamoto nne zinazokabili walimu wa michezo katika shule za msingi vijijini.

Changamoto ya kwanza ni upungufu wa vifaa vya michezo, ambapo walimu wanashindwa kufundisha michezo kwa ufanisi kutokana na uhaba wa mipira, viwanja na sare.

Changamoto ya pili ni ukosefu wa mafunzo ya mara kwa mara kwa walimu wa michezo, jambo linalosababisha walimu kutumia mbinu za kizamani zisizovutia wanafunzi.

Changamoto ya tatu ni mitazamo hasi ya jamii, ambapo baadhi ya wazazi hawatambui umuhimu wa michezo na hivyo kuwazuia watoto wao kushiriki kikamilifu.

Changamoto ya nne ni ukosefu wa muda wa kutosha kutokana na ratiba ndefu za masomo ya darasani, hali inayopunguza nafasi ya michezo kufundishwa ipasavyo.

7. Fafanua kwa nini huduma ya kwanza ni kipengele muhimu katika mashindano ya michezo shuleni.

Huduma ya kwanza ni muhimu kwa sababu inahakikisha usalama wa wachezaji, kwani majeraha kama vile kukatika, kuanguka, au kuvunjika mifupa yanaweza kushughulikiwa mara moja.

Huduma ya kwanza ni muhimu kwa kuokoa maisha ya wachezaji endapo ajali kubwa itatokea, mfano kuzimia au mshtuko, ambapo msaada wa haraka unaweza kuokoa uhai.

Huduma ya kwanza hupunguza madhara ya jeraha, kwa mfano jeraha dogo linaweza kutibiwa mara moja na kuzuia kuwa kubwa zaidi.

Huduma ya kwanza pia huleta utulivu wa kisaikolojia kwa wachezaji kwani wanapohisi kuwa usalama wao unazingatiwa, hucheza kwa ujasiri zaidi.

8. Eleza kwa kifupi faida nne za kuanzisha vilabu vya michezo katika shule.

Vilabu vya michezo huimarisha mshikamano wa wanafunzi kwa kuwapa nafasi ya kushirikiana na kushindana kwa pamoja, hivyo kuimarisha urafiki.

Vilabu vya michezo hutoa nafasi ya kuboresha vipaji vya wanafunzi, kwa kuwa vipaji vya michezo kama riadha na mpira wa miguu huendelezwa rasmi.

Vilabu vya michezo huchochea nidhamu ya wanafunzi kwa sababu hufuata ratiba za mazoezi na kushirikiana bila migongano.

Vilabu vya michezo huendeleza afya za wanafunzi kwani huwahamasisha kushiriki mazoezi ya mara kwa mara.

9. Toa hoja nne zinazothibitisha kuwa michezo ni nyenzo ya kukuza utalii nchini.

Michezo huleta wageni kutoka nje ya nchi kushiriki mashindano, mfano michezo ya CECAFA huwaleta watalii kutoka nchi mbalimbali.

Michezo huendeleza vivutio vya ndani kwa sababu watalii hujifunza tamaduni za michezo ya jadi za Tanzania kama bao na kurusha chenga.

Michezo huongeza mapato ya serikali kutokana na wageni wanaokuja kushiriki mashindano, kwani hutumia huduma za malazi, chakula na usafiri.

Michezo huongeza sifa ya taifa kimataifa, ambapo mashindano makubwa yanapofanyika nchini hutangaza utalii wa taifa kupitia vyombo vya habari.

10. Taja na eleza hatua nne muhimu zinazopaswa kuzingatiwa katika maandalizi ya mashindano ya shule za wilaya.

Hatua ya kwanza ni kupanga bajeti ya mashindano, ambapo gharama za vifaa, usafiri, na zawadi huchunguzwa na kutolewa mapema.

Hatua ya pili ni kupanga ratiba ya mashindano, ikiwemo tarehe, muda, na viwanja vitakavyotumika kwa kila mchezo.

Hatua ya tatu ni kuratibu timu shiriki, ambapo shule zinapewa taarifa mapema na kuandaa timu zao kushiriki.

Hatua ya nne ni kuhakikisha usalama na huduma za afya, kwa kuwa kuweka madaktari na vifaa vya huduma ya kwanza ni sharti muhimu kwa mafanikio ya mashindano.

11. Eleza mchango wa michezo katika kukuza mshikamano wa kitaifa.

Michezo huchangia mshikamano wa kitaifa kwa kukutanisha watu kutoka makabila, dini, na mikoa mbalimbali, jambo linalowaunganisha kwa pamoja bila kujali tofauti zao.

Michezo hukuza mshikamano wa kitaifa kupitia mashindano ya kitaifa, mfano michezo ya UMISSETA na UMITASHUMTA, ambapo wanafunzi hukutana kutoka sehemu mbalimbali na kuimarisha umoja wa kitaifa.

Michezo hutoa fursa ya kujivunia taifa, kwa mfano timu ya taifa inaposhinda, wananchi wote huungana kusherehekea mafanikio ya pamoja, jambo linaloongeza mshikamano wa kitaifa.

Michezo hubomoa vikwazo vya kijamii kwa kuwa wachezaji hucheza na kushirikiana bila kujali tofauti za kijamii au kiuchumi, hivyo kuongeza mshikamano wa taifa.

12. Jadili kwa kina jinsi michezo inavyoweza kuchangia maendeleo ya uchumi wa taifa.

Michezo huchangia maendeleo ya uchumi kupitia uhamasishaji wa utalii wa michezo, kwani wageni huja kutazama mashindano na kutumia huduma mbalimbali nchini.

Michezo huzalisha ajira kwa makocha, waamuzi, wachezaji, na hata wahudumu wa viwanja, hivyo kuchangia ajira na kipato cha wananchi.

Michezo huongeza mapato ya serikali kupitia kodi zinazolipwa na vilabu, mashirikisho, na hata wachezaji wa kulipwa, hivyo kuchangia pato la taifa.

Michezo huendeleza biashara ndogondogo, mfano wafanyabiashara wadogo huuza vyakula na bidhaa mbalimbali kwenye viwanja vya michezo, jambo linalochochea mzunguko wa uchumi.

13. Tathmini nafasi ya walimu wa michezo katika kuendeleza vipaji vya wanafunzi wa shule za msingi.

Walimu wa michezo ndio wenye jukumu la kwanza kugundua vipaji vya michezo kwa wanafunzi kupitia mazoezi na mashindano shuleni.

Walimu wa michezo huwapa wanafunzi mafunzo ya kitaalamu ya mbinu na kanuni za michezo, jambo linalowawezesha kukuza na kutumia ipasavyo vipaji vyao.

Walimu wa michezo huwahamasisha wanafunzi kushiriki kikamilifu katika michezo, hivyo kuwasaidia kufahamu uwezo wao na kuendeleza vipaji hivyo.

Walimu wa michezo hufanya kazi ya kushirikiana na wadau wa michezo, kama mashirikisho na vilabu, kuwasaidia wanafunzi wenye vipaji kujiunga na mashindano makubwa zaidi.

14. Eleza kwa mifano changamoto zinazokwamisha maendeleo ya michezo ya wanawake nchini.

Changamoto ya kwanza ni mtazamo hasi wa kijamii unaodhani michezo ni ya wanaume, hivyo wanawake hukosa nafasi ya kushiriki kikamilifu.

Changamoto ya pili ni ukosefu wa vifaa vya michezo vinavyofaa kwa wanawake, jambo linalozuia ushiriki wao katika michezo mbalimbali.

Changamoto ya tatu ni ukosefu wa wadhamini, kwani mashindano ya wanawake mara nyingi hupata ufadhili mdogo kuliko ya wanaume, hivyo kuathiri maendeleo yao.

Changamoto ya nne ni majukumu ya kifamilia, ambapo wanawake mara nyingi hukabiliwa na majukumu ya kifamilia yanayowazuia kushiriki kikamilifu katika michezo.

15. Eleza mchango wa michezo katika mapambano dhidi ya matumizi ya dawa za kulevya kwa vijana.

Michezo huwapa vijana shughuli mbadala zenye manufaa zinazowazuia kujiingiza katika makundi mabaya yanayohusisha matumizi ya dawa za kulevya.

Michezo huwajengea vijana nidhamu na heshima kwa sheria, jambo linalowasaidia kuepuka vishawishi vya kutumia dawa za kulevya.

Michezo husaidia kuondoa msongo wa mawazo ambao mara nyingi huchangia vijana kujiingiza katika dawa za kulevya, kwa kuwa michezo huzalisha furaha na amani ya akili.

Michezo huwahamasisha vijana kupitia mifano ya wachezaji maarufu wanaofanikiwa kwa bidii bila kutumia dawa za kulevya, hivyo kujenga mtazamo chanya.

16. Jadili nafasi ya michezo katika kukuza maadili ya uongozi miongoni mwa wanafunzi.

Michezo huwapa wanafunzi nafasi ya kushika nafasi za uongozi kama manahodha wa timu, jambo linalowawezesha kujifunza uwajibikaji na nidhamu.

Michezo huwafundisha wanafunzi kufanya maamuzi ya haraka na yenye manufaa kwa timu nzima, jambo linaloimarisha uongozi bora.

Michezo huwafundisha wanafunzi umuhimu wa kusikiliza na kushauriana na wenzao kabla ya kufanya maamuzi, jambo linalokua kielelezo cha uongozi bora.

Michezo huwasaidia wanafunzi kukuza heshima kwa viongozi na kufuata taratibu, jambo linalowafundisha kuwa viongozi bora na waadilifu.

17. Eleza namna michezo ya jadi inaweza kutumika katika kuimarisha utamaduni wa taifa.

Michezo ya jadi hubeba maadili na desturi za jadi za jamii, mfano mchezo wa bao hufundisha uvumilivu na hekima, hivyo kuimarisha utamaduni wa taifa.

Michezo ya jadi hufundisha lugha na maneno ya asili ambayo huendelea kudumishwa kupitia michezo hiyo, hivyo kulinda urithi wa taifa.

Michezo ya jadi huimarisha mshikamano wa kijamii kwa kuwa hukutanisha watu wa vizazi tofauti kushirikiana, jambo linalodumisha utamaduni wa pamoja.

Michezo ya jadi hutambulisha taifa kimataifa, kwa sababu michezo hiyo inapochezwa mbele ya wageni huonyesha utamaduni na mila za taifa.

18. Toa hoja zinazoonyesha jinsi michezo inavyoweza kuwa nyenzo ya kuimarisha diplomasia kati ya mataifa.

Michezo hutumika kama daraja la kuunganisha mataifa kupitia mashindano ya kimataifa, ambapo hushirikiana na kujenga urafiki.

Michezo huondoa tofauti za kisiasa kati ya mataifa, kwa kuwa mashindano ya michezo hufanyika bila kuzingatia migogoro ya kidiplomasia.

Michezo hutangaza utamaduni wa taifa moja kwa jingine, jambo linaloimarisha uhusiano wa kijamii na kiutamaduni kati ya mataifa.

Michezo hutoa nafasi ya mazungumzo ya kidiplomasia kupitia mikutano na mashindano ya kimataifa, jambo linaloimarisha ushirikiano wa kimataifa.