

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2005

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 neno michezo ya jadi na toa mifano minne.

Michezo ya jadi ni michezo ambayo imekuwa ikichezwa katika jamii kwa vizazi vingi bila kuhusiana moja kwa moja na michezo ya kisasa ya kimataifa. Michezo hii ni sehemu ya urithi wa tamaduni za makabila na jamii mbalimbali. Mara nyingi hutumika kama burudani, mafunzo ya nidhamu, na njia ya kudumisha mshikamano wa kijamii.

Mfano wa kwanza ni bao, ambao unahusisha kutumia kete au mbegu katika mashimo yaliyotengenezwa kwenye ubao, na hufundisha hesabu na ustadi wa kufikiri. Mfano wa pili ni kurusha mkuki, mchezo uliotumika mazoezini na uwindaji lakini pia hutoa ujasiri na uhodari. Mfano wa tatu ni ngoma za asili ambazo sio tu burudani bali pia huimarisha mshikamano wa jamii na heshima ya mila. Mfano wa nne ni mchezo wa kuvuta kamba ambao hufundisha mshikamano wa kikundi, nguvu za mwili na mshikano wa kijamii.

2. Taja faida nne za kufanya mazoezi ya viungo shuleni.

Mazoezi ya viungo husaidia kukuza afya ya mwili kwa sababu huchangia kuongeza uimara wa misuli na mifupa. Hii ni muhimu kwa wanafunzi wanaokua kwani husaidia miili yao kustawi kwa usawa.

Mazoezi pia huchangia afya ya moyo na mishipa kwa kuboresha mzunguko wa damu. Hii hupunguza hatari ya magonjwa ya moyo na shinikizo la damu hata katika maisha ya baadaye.

Faida nyingine ni kukuza nidhamu na uvumilivu. Wanafunzi wanaposhiriki mazoezi mara kwa mara hujifunza kuwa na ratiba na kuijali afya yao.

Mazoezi ya viungo huchangia kupunguza msongo wa mawazo. Shughuli za mwili huchochea kutolewa kwa homoni za furaha (endorphins) ambazo husaidia mwanafunzi kuwa mchangamfu na kuimarisha uwezo wa kujifunza darasani.

3. Eleza hatua nne muhimu za kufuata katika kurusha tufe.

Hatua ya kwanza ni maandalizi ya mwili ambapo mchezaji husimama wima huku akishika tufe karibu na shavu kwa mkono wa kulia au kushoto kulingana na uhodari wake.

Hatua ya pili ni hatua za nyuma (glide au spin) ambazo hutoa nguvu za mwendo. Mchezaji huchukua hatua ndogo ya kurudi nyuma au huzunguka ndani ya duara kujiandaa kwa kurusha.

Hatua ya tatu ni kusogeza tufe mbele ambapo nguvu za mwili, hasa miguu na kiuno, hutumika kupeleka tufe mbele kwa msukumo mkubwa.

Hatua ya nne ni kufuatilia mwendo (follow-through). Mchezaji huachia tufe likielekea mbele huku mwili wake ukihamia mbele kidogo ili kuhakikisha nguvu zote zimehamishiwa kwenye tufe bila kupoteza mkao sahihi.

4. Taja mbinu nne zinazotumika katika mchezo wa mpira wa pete (netball).

Mbinu ya kwanza ni kupiga pasi kwa kutumia mikono yote miwili (chest pass) ambayo hutumika kutoa pasi ya haraka kwa mchezaji aliye karibu.

Mbinu ya pili ni bounce pass, ambapo mpira hurushwa ukipiga chini kisha kumfikia mchezaji mwenzake, hasa unapokabiliana na wachezaji warefu wanaozuia.

Mbinu ya tatu ni shooting technique ambayo mchezaji hutumia mikono yake kupiga mpira kuelekea pete kwa umakini mkubwa.

Mbinu ya nne ni defending technique ambapo mchezaji hutumia nafasi sahihi na kuruka ili kuzuia pasi au shuti la mpinzani, bila kumgusa kimakosa.

5. Eleza kanuni nne zinazotawala mchezo wa mpira wa miguu.

Kanuni ya kwanza ni sheria ya offside. Mshambuliaji haruhusiwi kupokea pasi akiwa mbele ya mlinzi wa mwisho kabla ya mpira kupigwa.

Kanuni ya pili ni sheria ya handball. Mchezaji yeyote isipokuwa kipa haruhusiwi kushika au kugusa mpira kwa mkono kwa makusudi.

Kanuni ya tatu ni muda wa mchezo. Mchezo wa mpira wa miguu una dakika 90, zikiwa zimegawanyika katika vipindi viwili vya dakika 45 kila kimoja.

Kanuni ya nne ni adhabu kwa makosa. Mchezaji anayefanya faulo kali hupigwa faulo, anaweza kuonywa kwa kadi ya njano au kuondolewa uwanjani kwa kadi nyekundu.

6. Taja njia nne ambazo teknolojia ya habari na mawasiliano inavyosaidia michezo.

Njia ya kwanza ni uchambuzi wa data. Teknolojia hutumika kuchambua takwimu za wachezaji na kuboresha mazoezi na mbinu za ushindi.

Njia ya pili ni matangazo ya moja kwa moja. Michezo hupeperushwa moja kwa moja kupitia televisheni na mitandao ya kijamii, hivyo kuongeza ushiriki wa mashabiki.

Njia ya tatu ni mawasiliano kati ya makocha na wachezaji. Programu na vifaa vya kisasa hurahisisha mawasiliano ya haraka.

Njia ya nne ni kutangaza michezo. Teknolojia hurahisisha matangazo ya kibiashara na ufadhili, hivyo kuimarisha mapato ya sekta ya michezo.

7. Eleza mambo manne ya kuzingatia wakati wa kupanga mashindano ya michezo shuleni.

Kwanza ni ratiba sahihi. Ni lazima kupanga tarehe na muda utakaowezesha mashindano kufanyika bila kuingiliana na masomo.

Pili ni miundombinu. Viwanja, vifaa na mavazi lazima viandaliwe mapema na kwa ubora unaokubalika.

Tatu ni usalama. Walimu na walinzi wahakikishe wachezaji na watazamaji wako salama wakati wote wa mashindano.

Nne ni bajeti. Mashindano yanahitaji fedha kwa ajili ya vifaa, zawadi, na huduma za afya, hivyo ni muhimu kupanga matumizi vizuri mapema.

8. Taja uhusiano wa michezo na afya ya akili kwa kutoa hoja nne.

Michezo hupunguza msongo wa mawazo kwa kuwa huchochea uzalishaji wa homoni za furaha. Hii husaidia mtu kuwa na utulivu wa akili.

Michezo huongeza umakini na uwezo wa kufikiri. Kushiriki michezo huchangia kuboresha kumbukumbu na uwezo wa kuchambua changamoto.

Michezo huchangia kujenga kujiamini. Wachezaji wanaposhinda au kujifunza kupitia kushindwa huongeza hali ya kujiamini.

Michezo hutoa fursa ya kuunda urafiki na msaada wa kijamii, jambo linalosaidia mtu kuepuka upweke unaoweza kusababisha matatizo ya kisaikolojia.

9. Eleza mambo manne yanayoonesha mchango wa michezo katika kukuza utalii.

Michezo huvutia wageni kutoka mataifa mbalimbali wanaokuja kutazama mashindano makubwa, hivyo kuongeza idadi ya watalii.

Michezo ya kimataifa huongeza sifa ya nchi na kuitangaza kama kivutio cha utalii.

Mashindano ya michezo huwafanya wageni kutumia huduma za hoteli, usafiri na vyakula, hivyo kuchangia pato la taifa.

Michezo ya jadi na utamaduni huongeza thamani ya utalii wa kitamaduni kwani watalii hufurahia kushuhudia michezo ya kipekee.

10. Taja changamoto nne zinazokwamisha maendeleo ya michezo ya wanawake.

Changamoto ya kwanza ni ubaguzi wa kijinsia. Jamii mara nyingi huamini michezo ni kwa wanaume na kuwazuia wanawake kushiriki.

Changamoto ya pili ni ukosefu wa miundombinu maalumu. Wanawake mara nyingi hukosa viwanja na vifaa bora vya mazoezi.

Changamoto ya tatu ni ufadhili mdogo. Wadau wengi hupendelea kufadhili michezo ya wanaume kuliko wanawake.

Changamoto ya nne ni vikwazo vya kitamaduni na kifamilia. Baadhi ya mila huona wanawake kushiriki michezo kama jambo lisilo la heshima, hivyo kuwazuia kushiriki kikamilifu.

11. Eleza mchango wa michezo katika kukuza mshikamano wa kitaifa kwa hoja nne.

Michezo huwaleta watu kutoka makabila na dini mbalimbali pamoja, wakishangilia au kushiriki kwa lengo moja la kushinda. Hali hii husaidia kuvunja mipaka ya kikabila na kuimarisha mshikamano wa kitaifa.

Mashindano ya michezo ya kitaifa kama vile Ligi Kuu au Kombe la Taifa huunda mshikamano kati ya raia, kwani wote hushiriki katika kufurahia matokeo bila kujali tofauti zao.

Michezo hutoa jukwaa la kuonesha uzalendo. Wakati timu ya taifa inashiriki mashindano ya kimataifa, raia hushirikiana kushangilia taifa lao.

Michezo pia huchangia katika kupunguza migogoro ya kijamii kwa sababu hutoa njia mbadala ya kushindana kwa amani badala ya vurugu au chuki.

12. Jadili mchango wa serikali katika kukuza michezo nchini kwa hoja nne.

Serikali huwekeza katika ujenzi wa miundombinu ya michezo kama vile viwanja, kumbi na vituo vya mazoezi ili kuwezesha wachezaji kujifunza na kushindana.

Serikali hutoa sera na mwongozo wa kusimamia sekta ya michezo kwa kuhakikisha haki, uwazi na usawa katika mashindano.

Kupitia ufadhili, serikali huunga mkono timu za taifa na mashindano makubwa ya michezo ambayo huimarisha heshima ya taifa kimataifa.

Serikali huwekeza katika elimu ya michezo kwa kutoa mafunzo kwa walimu wa michezo na makocha, ili kukuza vipaji kuanzia ngazi za shule.

13. Tathmini nafasi ya michezo katika kukuza uchumi wa taifa kwa hoja nne.

Michezo huchangia uchumi kwa kuvutia watalii kutoka mataifa mbalimbali, hasa katika mashindano ya kimataifa ambayo huchochea sekta ya hoteli, usafirishaji na biashara ndogo.

Michezo hutoa ajira kwa wachezaji, makocha, waamuzi na wafanyakazi wa viwanja, hivyo kupunguza ukosefu wa ajira nchini.

Mashindano ya michezo huongeza mapato ya taifa kupitia kodi zinazolipwa kutokana na mauzo ya tiketi, matangazo na biashara zinazohusiana na michezo.

Sekta ya michezo huchochea ubunifu wa bidhaa kama vifaa vya michezo na mavazi ambayo huuzwa ndani na nje ya nchi, hivyo kukuza sekta ya viwanda.

14. Eleza namna michezo inavyoweza kutumika kama nyenzo ya diplomasia kati ya mataifa kwa hoja nne.

Michezo huleta mataifa pamoja kupitia mashindano ya kimataifa kama Kombe la Dunia au Michezo ya Olimpiki, jambo linalojenga urafiki na mshikamano wa kidiplomasia.

Mashindano ya michezo hutumika kutatua tofauti za kisiasa kwa sababu huwaleta viongozi wa mataifa mbali mbali kushirikiana katika mazingira ya amani.

Michezo hutumika kama njia ya kuonesha utamaduni wa taifa kwa ulimwengu, hivyo kuongeza heshima na uelewano wa kidiplomasia.

Kupitia michezo, mikataba ya ushirikiano kati ya mataifa huimarishwa hasa katika kubadilishana uzoefu wa wachezaji, makocha na wataalamu wa michezo.

15. Eleza changamoto zinazokabili michezo ya jadi katika jamii ya kisasa kwa hoja nne.

Michezo ya jadi imeathiriwa na ujio wa michezo ya kisasa ambayo imepewa kipaumbele zaidi katika shule na jamii. Hii husababisha michezo ya jadi kusahaulika.

Changamoto nyingine ni ukosefu wa ufadhili. Michezo ya jadi mara nyingi haipati wadhamini na haina uwekezaji wa kutosha.

Michezo ya jadi inakabiliwa na mabadiliko ya kijamii ambapo vijana wengi hupendelea michezo ya kisasa kwa sababu ya ushawishi wa vyombo vya habari.

Ukosefu wa nyaraka na hifadhi ya michezo ya jadi huchangia kupotea kwake kwa sababu haijarekodiwa rasmi wala kufundishwa shuleni.

16. Tathmini athari za ufadhili wa michezo kutoka kwa mashirika binafsi kwa hoja nne.

Ufadhili wa mashirika binafsi huongeza maendeleo ya michezo kwa kutoa fedha za vifaa, malipo ya wachezaji na gharama za mashindano.

Mashirika binafsi husaidia kutangaza michezo kwa kupitia matangazo ya biashara, jambo linaloongeza umaarufu wa mashindano na wachezaji.

Hata hivyo, ufadhili unaweza kuathiri uhuru wa usimamizi wa michezo kwani mara nyingine mashirika hudai nafasi kubwa ya maamuzi.

Ufadhili kutoka mashirika binafsi unaweza usiwe wa kudumu kwa sababu hufuata faida ya kibiashara, hivyo michezo inaweza kupata changamoto ikiwa udhamini ukikoma.

17. Jadili nafasi ya michezo katika kuimarisha nidhamu na maadili kwa vijana kwa hoja nne.

Michezo hufundisha nidhamu kwa kuwa wachezaji hulazimika kufuata sheria na kanuni za mchezo ili kuepuka adhabu.

Michezo hufundisha kuheshimiana, kwani washiriki hujifunza kuthamini wapinzani na wachezaji wenzao bila kujali matokeo ya mchezo.

Michezo hujenga uvumilivu na ujasiri. Vijana wanaposhiriki michezo hujifunza kushughulikia kushindwa na kushinda bila kiburi.

Michezo huimarisha maadili ya mshikamano wa kijamii, ushirikiano na kusaidiana, mambo ambayo hupelekea vijana kuwa raia bora.

18. Eleza nafasi ya michezo katika kuimarisha afya ya jamii kwa hoja nne.

Michezo huchangia katika kupunguza magonjwa yasiyoambukiza kama kisukari na shinikizo la damu kwa kuongeza shughuli za mwili.

Michezo huimarisha afya ya akili kwa kupunguza msongo wa mawazo na kuongeza ustawi wa kisaikolojia.

Michezo hujenga mshikamano wa kijamii kwa kuwa watu wanaposhiriki pamoja hujenga urafiki na mshikamanisho wa kijamii.

Michezo huongeza ari ya kufanya kazi kwa afya njema, jambo linalochangia jamii yenye nguvu kazi bora na yenye uzalishaji mkubwa.