

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2010

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.

Rasilimali katika michezo ni nyenzo zote zinazotumika kufanikisha shughuli za michezo. Hizi ni pamoja na watu, fedha, vifaa na hata muda unaotumika katika kuendesha michezo. Bila rasilimali, michezo haiwezi kuendesha kwa ufanisi kwani ndizo nguzo kuu zinazoweza maandalizi na utekelezaji wa shughuli zote.

Rasilimali watu ni kundi la kwanza linalojumuisha wachezaji, makocha, waamuzi na viongozi wa michezo. Bila wao, michezo haiwezi kufanyika kwa sababu wao ndio watendaji wakuu.

Rasilimali fedha ni aina ya pili ambayo hutumika kugharamia ununuzi wa vifaa, kuandaa mashindano na kulipa gharama nyinginezo. Bila fedha, maendeleo ya michezo huwa na changamoto kubwa.

Rasilimali vifaa na miundombinu ni aina ya tatu inayojumuisha viwanja, mipira, jezi na vifaa vya mazoezi. Vifaa hivi ni muhimu ili michezo iweze kucheza kwa usahihi na kwa usalama.

2. Taja michezo minne ya asili inayofundishwa shuleni na eleza faida moja ya kila mchezo.

Mchezo wa bao hufundishwa shuleni ili kukuza uwezo wa kufikiri, kupanga na kutumia mikakati. Unamfundisha mwanafunzi kuwa na subira na kufanya maamuzi kwa uangalifu.

Mchezo wa rede hujenga nguvu za mwili na ustahimilivu. Wanafunzi wanaposhiriki rede huimarisha uwezo wa kupumua, kudhibiti kasi na kuongeza afya ya mwili.

Mchezo wa kuvuta kamba hujenga mshikamano na mshirikiano wa wanafunzi. Huwafundisha kwamba mshindi anapatikana kupitia mshirikiano na nguvu ya pamoja.

Mchezo wa mbio za magunia hujenga furaha, burudani na hufundisha ushindani wa kiungwana. Pia huongeza urafiki na mshikamano miongoni mwa wanafunzi.

3. Eleza hatua nne za kufuata wakati wa kufunga goli kwa kuruka katika mpira wa kikapu.

Hatua ya kwanza ni kujiweka katika nafasi nzuri karibu na kikapu kwa kuhakikisha unakuwa na uwiano mzuri wa mwili. Nafasi hii humsaidia mchezaji kuwa tayari kwa hatua ya kuruka.

Hatua ya pili ni kuruka juu ukiwa na mpira mikononi kwa kutumia nguvu za miguu. Kuruka kwa urefu ni muhimu ili kuepuka mabeki wa upande wa pili.

Hatua ya tatu ni kuelekeza mkono na mpira moja kwa moja kwenye kikapu kwa usahihi mkubwa. Hii ni hatua ya kufunga ambapo mpira unashutwa kuelekea kikapuni.

Hatua ya nne ni kutua salama baada ya kurusha mpira. Mchezaji anatakiwa kutua kwa miguu yote kwa uwiano mzuri ili kuepuka kuumia.

4. Bainisha sheria nne muhimu zinazotakiwa kuzingatiwa katika mchezo wa tenisi. Sheria ya kwanza ni kwamba mpira lazima utue ndani ya mipaka ya uwanja. Endapo utatoka nje, mpinzani ndiye hupewa pointi.

Sheria ya pili ni kwamba mpira unaweza kuguswa mara moja pekee kabla haujavuka wavu. Ikiwa utagusa mara mbili, ni kosa na mpinzani hupewa pointi.

Sheria ya tatu ni kwamba mchezaji hapaswi kugusa wavu kwa mwili wake au raketi wakati wa mchezo. Tukio hilo huchukuliwa kama kosa.

Sheria ya nne ni kwamba mpira unapaswa kupigwa baada ya kuruka mara moja pekee ardhini. Ikiwa mpira hautapigwa na ukaenda mara mbili, pointi huenda kwa mpinzani.

5. Taja na fafania stadi nne za msingi katika mchezo wa mpira wa netiboli.

Stadi ya kwanza ni kupiga pasi ambayo husaidia kusogeza mpira kutoka kwa mchezaji mmoja kwenda kwa mwingine. Hii ni njia kuu ya kushirikiana ndani ya timu.

Stadi ya pili ni kudaka mpira ambayo inamwezesha mchezaji kupokea mpira kutoka kwa mwenzake au kuzuia pasi ya mpinzani. Kudaka vizuri hupunguza nafasi za makosa.

Stadi ya tatu ni kupiga shuti ambayo hufanywa na wachezaji maalum wenye jukumu la kufunga. Hii ndiyo njia ya kupata pointi katika netiboli.

Stadi ya nne ni ulinzi ambao unajumuisha kuzuia wapinzani wasipige shuti au pasi. Ulinzi mzuri husaidia timu kushinda mchezo.

6. Eleza faida nne walizopata vijana baada ya kujitolea kusimamia mashindano ya michezo katika ngazi ya kanda. Faida ya kwanza ni kupata uzoefu wa uongozi. Vijana hujifunza namna ya kupanga na kusimamia shughuli kubwa za kijamii.

Faida ya pili ni kujenga mshirikiano na mshikamano wa kijamii. Vijana hujifunza kufanya kazi pamoja na wengine kwa malengo ya pamoja.

Faida ya tatu ni kukuza mitandao ya kijamii na marafiki wapya. Vijana hupata nafasi ya kujuana na watu wa maeneo mbalimbali.

Faida ya nne ni kuongeza ujasiri na nidhamu. Kwa kushiriki moja kwa moja, vijana hujifunza kuchukua majukumu kwa uwajibikaji.

7. Changanua stadi nne muhimu zinazotumika katika mpira wa mikono. Stadi ya kwanza ni kupiga pasi kwa usahihi. Hii husaidia timu kuendelea na mchezo kwa mshirikiano bila kupoteza mpira.

Stadi ya pili ni kushambulia kwa kutumia mbinu na kasi. Wachezaji hutumia mbinu za haraka ili kupenya ulinzi wa mpinzani.

Stadi ya tatu ni kudaka mpira kwa nguvu na umakini. Kudaka huzuia wapinzani kupata nafasi ya kufunga.

Stadi ya nne ni kufunga bao kwa kutumia nguvu na ujuzi. Lengo kuu la mchezo huu ni kupiga mpira wavuni, hivyo kufunga ndiyo stadi ya mwisho muhimu.

8. Eleza faida nne zinazopatikana kutokana na matumizi ya teknolojia ya mawasiliano katika michezo. Faida ya kwanza ni kutangaza michezo kwa urahisi kupitia televisheni na mitandao ya kijamii. Hii huongeza idadi ya mashabiki wanaofuatilia.

Faida ya pili ni kutumia uchambuzi wa takwimu kupitia kompyuta na vifaa vya kisasa. Hii huwasaidia makocha kupanga mikakati yenye ufanisi.

Faida ya tatu ni kurahisisha uuzaji wa tiketi na matangazo ya mashindano. Mashabiki hununua tiketi mtandaoni bila usumbufu.

Faida ya nne ni mawasiliano ya haraka kati ya viongozi, waamuzi na wachezaji. Teknolojia husaidia kutatua changamoto papo kwa hapo.

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

Jambo la kwanza ni kupanga bajeti ya kutosha. Bajeti husaidia kugharamia vifaa, zawadi na gharama nyingine za mashindano.

Jambo la pili ni kutengeneza ratiba ya michezo kwa mpangilio mzuri. Ratiba ikipangwa vizuri, mashindano huendeshwa bila migongano.

Jambo la tatu ni kuhakikisha usalama wa washiriki na watazamaji. Ulinzi na huduma za afya vinahitajika ili kulinda maisha ya watu.

Jambo la nne ni kuhusisha jamii nzima ya kijiji. Ushirikiano wa jamii huongeza hamasa na hufanya mashindano yawe ya kufana zaidi.

10. Changanua njia nne za mawasiliano zinazotumika katika michezo.

Njia ya kwanza ni filimbi inayotumika na waamuzi kuashiria mwanzo, kosa au mwisho wa mchezo. Filimbi ndiyo ishara kuu ya mchezo.

Njia ya pili ni ishara za mikono zinazotumiwa na waamuzi kueleza maamuzi. Kwa mfano, kuashiria faulo au mpira wa adhabu.

Njia ya tatu ni kutumia teknolojia ya sauti kama vipaza sauti au vifaa vya masikioni. Hii husaidia mawasiliano ya papo kwa papo kati ya waamuzi au viongozi.

Njia ya nne ni lugha ya mwili ya wachezaji na waamuzi. Lugha hii husaidia kuonyesha nia, msimamo na hali ya mchezo kwa urahisi.

11. Tathmini sababu tano zinazofanya nchi nyingi barani Afrika kuipa michezo kipaumbele.

Sababu ya kwanza ni kwamba michezo huimarisha mshikamano wa kitaifa. Wakati watu wanaposhirikiana kushabikia timu au wanamichezo wa taifa, wanakuwa na mshikamano bila kujali tofauti za kikabila au kidini.

Sababu ya pili ni kwamba michezo ni chanzo cha ajira kwa vijana. Kupitia michezo, vijana wengi hupata nafasi za kazi kama wachezaji, makocha na hata waamuzi. Hii hupunguza tatizo la ukosefu wa ajira barani Afrika.

Sababu ya tatu ni kwamba michezo huchangia uchumi wa taifa. Mashindano makubwa huvutia utalii, kuongeza mapato kupitia tiketi, matangazo na biashara ndogo ndogo zinazozunguka mashindano hayo.

Sababu ya nne ni kwamba michezo ni nyenzo ya kuibua na kukuza vipaji vya vijana. Shule na vilabu vya michezo huwa njia kuu ya kugundua wachezaji wenye uwezo mkubwa ambao huendelea hadi ngazi za kimataifa.

Sababu ya tano ni kwamba michezo huleta heshima ya kimataifa. Nchi inaposhinda mashindano makubwa kama Kombe la Mataifa ya Afrika, inajijengea sifa na hadhi mbele ya mataifa mengine.

12. Eleza hatua tano muhimu za kumpatia huduma ya kwanza mwanafunzi aliyeanguka uwanjani. Hatua ya kwanza ni kumtuliza mwanafunzi na kumhakikishia kuwa atapata msaada. Hii humsaidia kupunguza hofu na maumivu.

Hatua ya pili ni kumkagua haraka ili kubaini aina ya jeraha alilopata. Ni muhimu kuhakikisha kama ameumia kichwa, kifua au sehemu nyinginezo muhimu.

Hatua ya tatu ni kumuweka katika nafasi sahihi ili asiweze kuumia zaidi. Kwa mfano, kumlaza kwa mgongo au upande kulingana na hali ya jeraha.

Hatua ya nne ni kutoa msaada wa haraka, kama kuweka barafu kwenye sehemu iliyoumia au kufunga bandeji ili kuzuia damu kuendelea kutoka.

Hatua ya tano ni kumpeleka hospitalini mara moja kwa uchunguzi na matibabu ya kitaalamu, hasa kama jeraha ni kubwa au linahatarisha maisha.

13. Changanua mifumo mitatu ya msingi inayotumika katika mpira wa miguu na faida zake. Mfumo wa kwanza ni 4-4-2 unaotumia mabeki wanne, viungo wanne na washambuliaji wawili. Faida yake ni kuwa na uwiano mzuri kati ya ulinzi na mashambulizi. Ni mfumo rahisi kwa wachezaji kuelewa na kutumia.

Mfumo wa pili ni 4-3-3 ambao una mabeki wanne, viungo watatu na washambuliaji watatu. Faida yake ni kuongeza nafasi za kushambulia kupitia washambuliaji watatu. Mfumo huu hutumika zaidi na timu zinazopenda kushambulia kwa kasi.

Mfumo wa tatu ni 3-5-2 wenye mabeki watatu, viungo watano na washambuliaji wawili. Faida yake ni kudhibiti mchezo katikati ya uwanja kwa kuwa na wachezaji wengi wa viungo. Mfumo huu unarahisisha timu kushambulia na pia kujilinda vizuri.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa katika michezo ili kupunguza ajali. Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha uwanja na vifaa vyote vya michezo viko katika hali nzuri na salama. Uwanja wenye mashimo au vifaa vilivyoharibika huongeza ajali.

Kanuni ya pili ni wachezaji kuvaa vifaa vya kujikinga. Kwa mfano, wachezaji wa mpira wa miguu wanapaswa kuvaa kinga za magoti na soksi ndefu.

Kanuni ya tatu ni kuhakikisha wachezaji wanafanya mazoezi ya viungo kabla ya kuanza mchezo. Hii huzuia misuli kukaza ghafla na kusababisha majeraha.

Kanuni ya nne ni kuwepo kwa huduma ya kwanza karibu na uwanja. Hii huhakikisha jeraha linashughulikiwa mapema kabla halijawa kubwa.

Kanuni ya tano ni michezo kusimamiwa na walimu au makocha wenye ujuzi. Wataalamu hawa hujua jinsi ya kudhibiti mchezo na kuhakikisha usalama wa wachezaji.

Kanuni ya sita ni kutowaruhusu wachezaji wenye matatizo ya kiafya kushiriki michezo bila ruhusa ya daktari. Hii huzuia ajali zinazoweza kutokea kutokana na matatizo yaliyofichika.

15. Jadili changamoto zinazojitokeza katika usimamizi wa rasilimali za michezo na namna ya kuzitatua.

Changamoto ya kwanza ni ukosefu wa fedha za kutosha kugharamia vifaa na mashindano. Njia ya kutatua ni kwa serikali na wadau binafsi kuongeza uwekezaji katika michezo.

Changamoto ya pili ni upungufu wa miundombinu bora ya michezo. Njia ya kutatua ni kujenga viwanja vipya na kukarabati vile vya zamani ili viwe katika ubora wa kisasa.

Changamoto ya tatu ni rushwa na upendeleo unaojitokeza katika kugawa rasilimali. Njia ya kutatua ni kuweka mifumo ya uwazi na ufuatiliaji wa matumizi ya fedha.

Changamoto ya nne ni upungufu wa wataalamu wa michezo kama makocha na waamuzi. Njia ya kutatua ni kutoa mafunzo maalum na kuwaajiri wataalamu waliobobea.

Changamoto ya tano ni ukosefu wa ushirikiano kati ya wadau wa michezo. Njia ya kutatua ni kuhamasisha mshirikiano wa serikali, shule, na sekta binafsi katika kukuza michezo.

16. Kwa mifano, eleza mchango wa teknolojia ya mawasiliano katika kukuza michezo kitaifa na kimataifa.

Teknolojia ya mawasiliano imerahisisha utangazaji wa michezo moja kwa moja kupitia runinga na mitandao ya kijamii. Kwa mfano, Kombe la Dunia hutazamwa na mamilioni ya watu duniani kupitia televisheni na mtandaoni.

Imesaidia katika uchambuzi wa takwimu za michezo. Timu hutumia teknolojia kukusanya data za wachezaji na wapinzani, jambo linalosaidia kupanga mbinu bora za ushindi.

Teknolojia imerahisisha uuzaji wa tiketi kwa njia ya mtandao. Mashabiki sasa hununua tiketi mtandaoni badala ya kusubiri mstari mrefu. Mfano ni Ligi Kuu ya Uingereza ambapo tiketi nyingi huuza mtandaoni.

Imesaidia kuimarisha mawasiliano kati ya waamuzi kupitia vifaa vya mawasiliano kama VAR. Teknolojia hii hutumika kupunguza makosa ya maamuzi katika mechi za kimataifa.

Pia imerahisisha mashabiki kufuatilia michezo kwa wakati halisi kupitia simu janja na kompyuta. Mashindano ya Olimpiki na Ligi za Ulaya hufuatiliwa moja kwa moja na mashabiki kote duniani.