

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2011

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 usimamizi wa rasilimali katika michezo na umuhimu wake.

Usimamizi wa rasilimali katika michezo ni mchakato wa kupanga, kuendesha, na kudhibiti mali mbalimbali zinazohusiana na michezo ili kuhakikisha kwamba zinatumika kwa ufanisi. Rasilimali hizo ni pamoja na fedha, vifaa, muda, miundombinu, na rasilimali watu. Usimamizi huu husaidia kuweka uwiano mzuri kati ya matumizi na upatikanaji wa rasilimali ili malengo ya michezo yafanikishwe.

Umuhimu wake ni kwamba huwezesha shughuli za michezo kuendeshwa kwa ufanisi na kuzuia upotevu wa rasilimali.

Pia husaidia kuimarisha maendeleo ya wanamichezo kwa kupata vifaa na huduma bora.

Zaidi ya hayo, usimamizi mzuri wa rasilimali huongeza uaminifu wa jamii kwa uongozi wa michezo na huvutia wadau kama wafadhili na serikali kushirikiana.

2. Taja michezo minne ya asili inayochezwa vijijini na eleza mchango wake katika malezi ya vijana. Michezo minne ya asili ni bao, rede, kukimbia mbio za magunia, na kuvuta kamba.

Mchezo wa bao hujenga uwezo wa kufikiri na kupanga mikakati kwa vijana kwani unahitaji akili na busara.

Rede husaidia kukuza ustahimilivu na uwezo wa kijumla wa mwili kwa sababu huhusisha kuruka na mbio.

Mbio za magunia hufundisha mshikamano na umoja kwa vijana kwani mara nyingi huchezwa kwa mashindano ya pamoja na huamsha furaha ya kijamii.

Kuvuta kamba huwafundisha vijana mshirikiano, mshikamano na nguvu ya pamoja ili kufanikisha lengo la timu.

3. Fafanua hatua nne muhimu za kufuata wakati wa kupiga penati katika mpira wa miguu. Hatua ya kwanza ni kuchagua mwelekeo wa kupiga mpira kwa kuzingatia nafasi ya kipa na kujiamini katika maamuzi.

Hatua ya pili ni kusogea kuelekea mpira kwa mwendo thabiti na kujiweka katika nafasi sahihi ya kugonga mpira.

Hatua ya tatu ni kugonga mpira kwa nguvu na usahihi kwa kutumia sehemu ya kati ya mguu ili kuhakikisha unakwenda ulipokusudia.

Hatua ya nne ni kufuata mpira kwa macho na mwili kwa kuhakikisha mwili unaelekezwa kulingana na shuti ili kuongeza usahihi na kupunguza makosa.

4. Eleza sheria nne zinazotakiwa kuzingatiwa katika mchezo wa badminton. Sheria ya kwanza ni kwamba mpira (shuttlecock) lazima uvuke wavu na kushuka ndani ya mipaka ya uwanja wa mpinzani.

Sheria ya pili ni mchezaji hapaswi kugusa wavu kwa mwili au raketi yake wakati wa mchezo kwani ni kosa.

Sheria ya tatu ni kwamba mchezaji hapaswi kupiga mpira mara mbili kwa wakati mmoja, na kila upande unaruhusiwa kupiga mara moja tu kabla haujavuka wavu.

Sheria ya nne ni kwamba mpira unapotua nje ya uwanja, pointi hupewa kwa mpinzani.

5. Bainisha stadi nne za msingi katika mchezo wa mpira wa kikapu.

Stadi ya kwanza ni kupiga pasi ambayo husaidia kuunganisha wachezaji na kuhakikisha mpira unasogea kwa usahihi.

Stadi ya pili ni kupiga shuti ambapo mchezaji hulenga na kurusha mpira kuelekea kikapuni kwa lengo la kupata pointi.

Stadi ya tatu ni kudribble, ambayo humruhusu mchezaji kudhibiti mpira huku akisogea uwanjani.

Stadi ya nne ni ulinzi, ambapo mchezaji hutumia mbinu mbalimbali kuzuia mpinzani kupata pointi.

6. Eleza faida nne zinazopatikana kwa jamii kutokana na kuandaa mashindano ya michezo katika ngazi ya kijiji.

Faida ya kwanza ni kuimarisha mshikamano wa kijamii kwani watu hukutana pamoja kushuhudia na kushiriki michezo.

Faida ya pili ni kukuza afya za watu kwa kuhamasisha ushiriki katika shughuli za michezo na mazoezi.

Faida ya tatu ni kutambulika kwa vipaji vya vijana ambavyo vinaweza kuendelezwa zaidi katika ngazi kubwa.

Faida ya nne ni kukuza uchumi wa kijiji kupitia wageni na wafanyabiashara wanaokuja kushuhudia mashindano hayo.

7. Changanua stadi nne zinazohitajika katika mchezo wa mpira wa mikono.
Stadi ya kwanza ni kupiga pasi kwa usahihi ili kuunganisha timu na kusogea kuelekea lango la mpinzani.

Stadi ya pili ni kushambulia kwa kasi na nguvu ili kupata mabao kwa haraka.

Stadi ya tatu ni ulinzi thabiti ili kuzuia mpinzani kupenya na kufunga magoli.

Stadi ya nne ni kipa kuwa na uwezo wa kuzuia mipira kwa haraka na kwa ufanisi.

8. Eleza njia nne ambazo teknolojia ya mawasiliano imesaidia kukuza michezo ya kisasa.
Njia ya kwanza ni matangazo ya moja kwa moja kupitia televisheni na mitandao ya kijamii ambayo yamewafanya watu wengi kufuatilia michezo.

Njia ya pili ni matumizi ya takwimu na uchambuzi wa kompyuta yanayosaidia makocha kupanga mbinu bora.

Njia ya tatu ni uuzaji wa tiketi mtandaoni na matangazo ya michezo ambayo yamerahisisha upatikanaji wa mashabiki.

Njia ya nne ni mawasiliano ya papo kwa papo kati ya waamuzi, makocha, na wachezaji kupitia vifaa vya teknolojia.

9. Eleza mambo manne muhimu ya kuzingatia katika maandalizi ya mashindano ya shule.
Jambo la kwanza ni kupanga bajeti na kuhakikisha rasilimali za kutosha kwa ajili ya vifaa, zawadi na huduma muhimu.

Jambo la pili ni kuandaa ratiba ya michezo kwa mpangilio bora ili kuepuka migongano na msongamano.

Jambo la tatu ni kuhakikisha usalama wa wachezaji, walimu na mashabiki kwa kuweka ulinzi na huduma za afya.

Jambo la nne ni kuhusisha jamii nzima ya shule katika maandalizi ili kuongeza mshirikiano na hamasa.

10. Changanua njia nne zinazotumika na waamuzi katika mawasiliano ya michezo.
Njia ya kwanza ni kutumia filimbi kuashiria kuanza, kusimama au kukoma kwa mchezo.

Njia ya pili ni kutumia ishara za mikono kuonyesha maamuzi kama vile faulo au kuashiria mabadiliko ya wachezaji.

Njia ya tatu ni kutumia teknolojia ya mawasiliano ya masikioni na kipaza sauti ili kuwasiliana na waamuzi wenzao.

Njia ya nne ni kutumia lugha ya mwili kuonyesha maamuzi au kutuliza wachezaji uwanjani.

11. Eleza sababu tano zinazofanya michezo kuwa chombo cha mshikamano wa kitaifa.
Sababu ya kwanza ni kwamba michezo hukutanisha watu wa makabila, dini na tabaka tofauti katika lengo moja la kushangilia au kushiriki, hivyo kuondoa tofauti na kuimarisha mshikamano wa kitaifa.

Sababu ya pili ni kwamba michezo huibua hisia za utaifa ambapo wananchi hushirikiana kushabikia timu au wanamichezo wa taifa lao bila kujali tofauti zao binafsi.

Sababu ya tatu ni kwamba mashindano ya michezo hutoa fursa kwa vijana kutoka maeneo mbalimbali ya nchi kushirikiana, kujenga urafiki na mshirikiano wa kudumu.

Sababu ya nne ni kwamba michezo hupunguza migongano ya kijamii kwa kuhamasisha mashindano ya kiungwana badala ya uhasama au vurugu.

Sababu ya tano ni kwamba kupitia michezo serikali na jamii hupata fursa ya kuonyesha mshikamano katika kushughulikia changamoto za kijamii na kisiasa kwa njia ya amani na mshirikiano.

12. Tathmini hatua tano zinazopaswa kufuatwa wakati wa kumpatia huduma ya kwanza mchezaji aliyepasuka mdomo.

Hatua ya kwanza ni kumtuliza mchezaji na kuhakikisha yuko kwenye hali salama ili kuzuia hofu na kuimarisha utulivu wake wa kisaikolojia.

Hatua ya pili ni kusafisha eneo lililojeruhiwa kwa kutumia maji safi au dawa ya kuua vijidudu ili kuzuia maambukizi.

Hatua ya tatu ni kutumia kitambaa safi au gauze kufunika na kubana jeraha kwa upole ili kupunguza kutokwa na damu.

Hatua ya nne ni kumpelekea mchezaji maji baridi au barafu ili kupunguza uvimbe na maumivu kwenye eneo la jeraha.

Hatua ya tano ni kumpeleka mchezaji hospitalini kwa matibabu ya kitaalamu, hasa ikiwa jeraha ni kubwa na linahitaji kushonwa au uangalizi zaidi.

13. Changanua mifumo mitatu ya kisasa ya mpira wa miguu na changamoto zake katika utekelezaji.

Mfumo wa 4-4-2 ni maarufu na unatoa usawa kati ya mashambulizi na ulinzi kwa kuwa na wachezaji wanne wa ulinzi, wanne wa kiungo na washambuliaji wawili. Changamoto yake ni kwamba unaweza kushindwa kukabiliana na timu zenye idadi kubwa ya viungo katikati ya uwanja.

Mfumo wa 4-3-3 unalenga zaidi kushambulia kwa kuwa na washambuliaji watatu, na hutoa nafasi kubwa ya kushambulia kupitia mabawa. Changamoto yake ni kwamba unahitaji viungo wenye nguvu na uwezo mkubwa wa kudhibiti mpira ili kuepuka kuzidiwa.

Mfumo wa 3-5-2 hutumia mabeki watatu na viungo watano ili kuimarisha udhibiti wa katikati ya uwanja. Changamoto yake ni kwamba ukikosea katika mipango ya ulinzi, unaweza kushambuliwa kwa urahisi kupitia pembeni.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa katika michezo ya shule.

Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha uwanja au eneo la michezo ni salama na halina vitu hatarishi vinavyoweza kusababisha majeraha.

Kanuni ya pili ni kuhakikisha wanafunzi wanavaa vifaa vya kujikinga kama vile viatu sahihi, kinga za magoti au mikono inapohitajika.

Kanuni ya tatu ni kuwepo kwa huduma ya kwanza na vifaa vya matibabu karibu na eneo la michezo.

Kanuni ya nne ni kuhakikisha wachezaji wanapewa mazoezi ya kutosha ya viungo kabla na baada ya mchezo ili kuepuka majeraha ya misuli.

Kanuni ya tano ni kuhakikisha michezo inafanywa chini ya usimamizi wa walimu au wakufunzi waliopata mafunzo ya usalama.

Kanuni ya sita ni kutowaruhusu wanafunzi wenye matatizo ya kiafya kushiriki michezo bila ruhusa ya daktari.

15. Jadili mchango wa utawala bora katika maendeleo ya michezo barani Afrika. Utawala bora huchangia kuhakikisha rasilimali za michezo zinatumiwa ipasavyo kwa ajili ya maendeleo ya miundombinu na wanamichezo badala ya kuishia mikononi mwa wachache.

Pia husaidia katika kupunguza vitendo vya rushwa na upendeleo kwenye uteuzi wa timu na uongozi wa vyama vya michezo, hivyo kuongeza uaminifu kwa wadau.

Zaidi ya hayo, utawala bora unahamasisha ushirikiano kati ya serikali, wadau binafsi, na mashirika ya kimataifa katika kuwekeza kwenye michezo.

Vilevile, hutoa fursa ya kukuza vipaji vya vijana barani Afrika kwa kuwa na sera thabiti za kuendeleza michezo kuanzia shule za msingi hadi ngazi ya kitaifa.

Pamoja na hayo, utawala bora huimarisha nidhamu, uwajibikaji na uwazi miongoni mwa viongozi wa michezo, hivyo kuongeza hadhi ya michezo ya Afrika duniani.

16. Kwa mifano, eleza nafasi ya michezo ya asili katika kukuza tamaduni za taifa. Michezo ya asili kama kurusha mkuki au mieleka huendeleza mila na desturi za jadi ambazo husaidia taifa kutunza urithi wake wa kitamaduni.

Mchezo wa bao huchangia kukuza fikra na busara za jadi, na hutumiwa kama alama ya maarifa ya kifalsafa ya jamii mbalimbali.

Rede na kuvuta kamba hutumiwa kama chombo cha kuimarisha mshikamano wa kijamii, hivyo kusaidia taifa kudumisha mshirikiano wa kijamii.

Michezo ya asili pia hutumiwa kama kivutio cha utalii wa kitamaduni ambapo wageni hujifunza kuhusu maisha ya wananchi, hivyo kukuza uchumi na utambulisho wa taifa.

Vilevile, michezo hii huwapa vijana nafasi ya kujivunia tamaduni zao na kuzielewa vizuri zaidi, hivyo kuhakikisha zinaendelezwa kizazi hadi kizazi.