

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2012

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 fedha katika michezo na umuhimu wake.

Rasilimali fedha katika michezo ni fedha zinazopatikana kupitia vyanzo mbalimbali kwa ajili ya kugharamia shughuli za michezo. Hizi fedha hutumika kulipia vifaa, mishahara ya makocha, gharama za usafiri na maandalizi ya mashindano.

Umuhimu wa rasilimali fedha ni kwamba zinahakikisha michezo inafanyika kwa ufanisi kwa kuwa vifaa na huduma zote muhimu hupatikana. Pia fedha huwezesha wachezaji na makocha kujipatia posho na mishahara, hivyo kuendeleza motisha yao. Aidha, fedha husaidia kuendeleza miundombinu ya michezo kama ujenzi wa viwanja na ukarabati wa vifaa vilivyoharibika.

2. Taja michezo minne ya asili inayoweza kufundishwa shuleni na eleza lengo la kila mchezo. Mchezo wa kombolela unaweza kufundishwa shuleni kwa lengo la kujenga mshirikiano na mshikamano wa kijamii miongoni mwa wanafunzi.

Mchezo wa rede unaweza kufundishwa kwa lengo la kuwafundisha wanafunzi nidhamu na kufuata sheria.

Mchezo wa kuruka kamba unaweza kufundishwa kwa lengo la kuwajengea wanafunzi stamina na uimara wa mwili.

Mchezo wa kukimbiza unaweza kufundishwa shuleni kwa lengo la kuongeza wepesi na umakini wa wanafunzi katika maamuzi ya haraka.

3. Fafanua hatua nne za kufuata wakati wa kutoa pasi katika mpira wa kikapu.

Hatua ya kwanza ni kushikilia mpira vizuri kwa mikono yote miwili ili kuudhibiti kabla ya kutoa pasi.

Hatua ya pili ni kuweka mkao sahihi kwa kupanua miguu kidogo na kuchuchumaa ili kupata usawa.

Hatua ya tatu ni kuelekeza macho kwa mchezaji anayepokea pasi na kuhesabu muda wa kutoa pasi sahihi.

Hatua ya nne ni kusukuma mikono mbele au pembeni kwa nguvu inayofaa, kuhakikisha mpira unamfikia mchezaji mwenzake kwa usahihi.

4. Eleza sheria nne kuu zinazopaswa kuzingatiwa katika mchezo wa tenisi ya meza.

Sheria ya kwanza ni kwamba mpira lazima uanze kwa huduma rasmi ambapo lazima uguse meza upande wa mtoa huduma na kisha upande wa mpokeaji.

Sheria ya pili ni kwamba mchezaji anatakiwa kugonga mpira kwa raketi bila kuugusa kwa mkono au sehemu nyingine ya mwili.

Sheria ya tatu ni kwamba mpira ukitua nje ya mipaka ya meza bila kugusa upande wa mpinzani, mchezaji aliyeupiga hupoteza pointi.

Sheria ya nne ni kwamba kila mchezaji ana haki ya kumpiga mpira mara moja tu kabla haujarudi upande wa mpinzani.

5. Changanua stadi nne muhimu katika mchezo wa netiboli.

Stadi ya kwanza ni stadi ya kupiga pasi kwa usahihi, ambayo hujenga mshirikiano na kuendeleza mchezo.

Stadi ya pili ni kudaka mipira inayoingia kwa haraka ili kuzuia upotevu wa umiliki wa mpira.

Stadi ya tatu ni kujiweka katika nafasi sahihi uwanjani, jambo linalomsaidia mchezaji kupokea na kutoa pasi kwa urahisi.

Stadi ya nne ni kurusha mpira kuelekea kikapu kwa uangalifu na usahihi ili kupata alama za ushindi.

6. Eleza faida nne zinazopatikana kwa wanafunzi wanapojitolea kusimamia mashindano ya michezo shuleni.

Faida ya kwanza ni kujifunza uongozi na uwezo wa kupanga shughuli, kwani wanawajibika kusimamia mashindano.

Faida ya pili ni kujenga mshirikiano kati ya wanafunzi wenyewe, kwani wanajifunza kufanya kazi kwa pamoja.

Faida ya tatu ni kupata uzoefu wa maamuzi sahihi na haraka katika mazingira ya ushindani.

Faida ya nne ni kukuza vipaji vyao binafsi katika utawala na uongozi wa michezo kwa siku za baadaye.

7. Eleza stadi nne zinazohitajika ili kufunga goli kwa ufanisi katika mpira wa mikono.

Stadi ya kwanza ni kuwa na nguvu za kurusha mpira kwa kasi na usahihi kuelekea goli.

Stadi ya pili ni kuwa na uwezo wa kuchukua nafasi sahihi karibu na goli ili kupata nafasi ya kufunga.

Stadi ya tatu ni kutumia mbinu za ujanja kama kujifanya kurusha kisha kubadilisha mwelekeo ili kumchanganya kipa.

Stadi ya nne ni kudumisha mshirikiano na wachezaji wenzake kwa kupokea pasi nzuri kabla ya kufunga.

8. Bainisha faida nne za kutumia teknolojia ya habari na mawasiliano katika michezo ya shule.
Faida ya kwanza ni kuongeza uhamasishaji wa mashindano kwa kutumia mitandao ya kijamii na matangazo ya kidijitali.

Faida ya pili ni kurahisisha mawasiliano kati ya walimu, wanafunzi na wadau kuhusu muda na maeneo ya michezo.

Faida ya tatu ni kusaidia katika utunzaji wa rekodi za michezo na takwimu kwa njia ya kompyuta.

Faida ya nne ni kutoa elimu ya michezo kupitia video na mafunzo mtandaoni, jambo linaloboresha ujuzi wa wanafunzi.

9. Eleza mambo manne muhimu ya kuzingatia katika kuandaa mashindano ya michezo ya shule ya sekondari.

Jambo la kwanza ni kuhakikisha vifaa vya michezo na viwanja vipo katika hali nzuri na salama kwa wachezaji.

Jambo la pili ni kupanga ratiba inayolingana na muda na uwezo wa washiriki wote.

Jambo la tatu ni kuhakikisha usalama wa wachezaji na watazamaji kwa kuwepo huduma ya kwanza na walinzi.

Jambo la nne ni kuhakikisha mashindano yanakuwa na usimamizi wa haki na waadilifu ili kutoa matokeo yenye usawa.

10. Eleza njia nne ambazo waamuzi hutumia kufikisha maelekezo yao kwa wachezaji wakati wa mchezo.

Njia ya kwanza ni kutumia maneno moja kwa moja kutoa maelekezo kwa wachezaji.

Njia ya pili ni kutumia ishara za mikono ili kuonyesha makosa au kuanzisha mchezo.

Njia ya tatu ni kupitia mionekano ya uso kuonyesha tahadhari au msisitizo kwa wachezaji.

Njia ya nne ni kutumia vitendo kama kupuliza filimbi kuashiria mwanzo au kusitishwa kwa mchezo.

11. Eleza sababu tano zinazofanya michezo kuwa nyenzo ya kuimarisha mshikamano wa kikabila.

Sababu ya kwanza ni kwamba michezo huwaleta pamoja watu kutoka makabila mbalimbali kushiriki lengo moja, jambo linalopunguza tofauti za kikabila.

Sababu ya pili ni kwamba michezo hujenga mshirikiano kwa sababu wachezaji kutoka makabila tofauti wanashirikiana kama timu moja kupata ushindi.

Sababu ya tatu ni kwamba michezo huondoa upendeleo wa kikabila kwa kuwa heshima hutolewa kulingana na uwezo wa mchezaji, si kabila lake.

Sababu ya nne ni kwamba mashindano ya michezo huwaleta watu wa makabila mbalimbali kushangilia pamoja, hivyo kujenga urafiki na mshikamano.

Sababu ya tano ni kwamba michezo hutumika kama chombo cha mawasiliano na maridhiano pale tofauti za kikabila zinapojitokeza, kwa sababu hutengeneza mazingira ya mshirikiano.

12. Changanua hatua tano zinazopaswa kufuatwa wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeumia kifundo cha mguu.

Hatua ya kwanza ni kumtoa mchezaji uwanjani na kumuweka sehemu salama ili kuzuia jeraha kuongezeka.

Hatua ya pili ni kumuweka mchezaji katika hali ya kupumzika bila kusogeza mguu uliyoumia kwa nguvu.

Hatua ya tatu ni kuweka barafu au kitu cha baridi kwenye kifundo cha mguu kilichoathirika ili kupunguza uvimbe na maumivu.

Hatua ya nne ni kufunga sehemu ya kifundo kwa bandeji kwa upole ili kuupa mguu msaada na kuzuia kuendelea kuumia.

Hatua ya tano ni kumpeleka mchezaji hospitalini kwa uchunguzi zaidi na matibabu ya kitaalamu ili kuhakikisha jeraha linatibiwa vizuri.

13. Fafanua mifumo mitatu ya wachezaji katika mpira wa miguu na faida za kila mfumo. Mfumo wa kwanza ni 4-4-2. Mfumo huu una mabeki wanne, viungo wanne na washambuliaji wawili. Faida yake ni kutoa uwiano kati ya ulinzi na mashambulizi kwa kuwa timu inaweza kushambulia na kujilinda kwa urahisi.

Mfumo wa pili ni 4-3-3. Mfumo huu una mabeki wanne, viungo watatu na washambuliaji watatu. Faida yake ni kuongeza nguvu ya kushambulia na kuishinikiza timu pinzani karibu na goli lake.

Mfumo wa tatu ni 3-5-2. Mfumo huu una mabeki watatu, viungo watano na washambuliaji wawili. Faida yake ni kudhibiti eneo la kati la uwanja na kuongeza nafasi za mashambulizi kwa msaada wa viungo wengi.

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

Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha viwanja vya riadha vipo katika hali nzuri na salama kwa matumizi.

Kanuni ya pili ni wachezaji kufanya mazoezi ya viungo kabla ya kushiriki ili kuzuia majeraha ya misuli.

Kanuni ya tatu ni kuhakikisha kila mchezaji anavaa mavazi na viatu vinavyofaa kwa mashindano ya riadha.

Kanuni ya nne ni kuwepo kwa huduma ya kwanza karibu na eneo la mashindano ili kutoa msaada wa haraka kwa majeruhi.

Kanuni ya tano ni kuhakikisha wachezaji wanakunywa maji ya kutosha ili kuepuka upungufu wa maji mwilini.

Kanuni ya sita ni kuzuia wachezaji walio wagonjwa au wenye majeraha kushiriki mashindano ili kulinda afya zao.

15. Tathmini changamoto zinazojitokeza katika usimamizi wa mashindano ya michezo ya shule na namna ya kuzitatua.

Changamoto ya kwanza ni uhaba wa vifaa na viwanja bora vya michezo. Njia ya kutatua ni kushirikiana na jamii na wadau wa michezo kusaidia kupatikana kwa vifaa na viwanja.

Changamoto ya pili ni upungufu wa walimu au waamuzi wenye utaalamu. Njia ya kutatua ni kutoa mafunzo maalumu kwa walimu na kushirikisha wataalamu kutoka nje ya shule.

Changamoto ya tatu ni upungufu wa fedha kwa ajili ya kugharamia mashindano. Njia ya kutatua ni kuanzisha vyanzo vya mapato shuleni na kushirikisha wadhamini.

Changamoto ya nne ni ukosefu wa hamasa kwa wanafunzi kushiriki. Njia ya kutatua ni kuandaa mashindano ya mara kwa mara yenye zawadi na kutangaza umuhimu wa michezo.

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

Teknolojia ya mawasiliano hutangaza michezo moja kwa moja kupitia televisheni na mitandao ya kijamii, mfano mechi za Ligi Kuu zinavyorushwa moja kwa moja, jambo linaloongeza ufuatiliaji na mapato.

Mitandao ya kijamii hutumika kutangaza wachezaji na vilabu, mfano Instagram na Facebook hutumiwa na wachezaji maarufu kujitangaza na kushirikisha mashabiki.

Teknolojia ya mawasiliano hurahisisha kupata wadhamini kwani michezo inapokuwa na ufuatiliaji mkubwa, wadau wa kibiashara huvutiwa kuwekeza.

Aidha, teknolojia inarahisisha mafunzo ya michezo kupitia video na programu maalumu, mfano kocha anaweza kutumia video kufundisha mbinu za mchezo, jambo linaloinua viwango vya michezo.