

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2013

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 watu katika michezo na taja mifano yake.

Rasilimali watu katika michezo ni watu wenye ujuzi, nguvu na uwezo wa kushiriki au kusaidia katika shughuli za michezo. Hawa ni pamoja na wachezaji, makocha, marefa, wataalamu wa tiba ya michezo na viongozi wa michezo.

Mfano wa rasilimali watu ni mchezaji anayeshiriki uwanjani, kocha anayefundisha mbinu za ushindi, daktari wa michezo anayetoa huduma za afya na mwamuzi anayesimamia sheria za mchezo.

2. Taja michezo minne ya asili na eleza umuhimu wake katika malezi ya kijamii.

Michezo minne ya asili ni kurusha kete, kukimbiza, kuruka kamba na rede.

Michezo hii husaidia watoto kujifunza mshirikiano kwa sababu inahitaji wachezaji kushirikiana kwa pamoja ili kufanikisha mchezo.

Pia michezo ya asili hujenga maadili ya heshima na kufuata kanuni ndogo ndogo, jambo linalowasaidia watoto kukua wakiwa waadilifu katika jamii.

Aidha, michezo hii huimarisha mshikamano wa kijamii kwa kuwa huunganisha watoto na watu wazima katika burudani na mshirikiano.

3. Fafanua hatua nne zinazofuatwa wakati wa kufunga goli kwa kichwa katika mpira wa miguu.

Hatua ya kwanza ni kuchukua nafasi sahihi kwa kujipanga karibu na mpira unaokuja, hasa wakati wa krosi.

Hatua ya pili ni kuruka juu kwa nguvu na wakati sahihi, ili kufikia mpira kwa kichwa.

Hatua ya tatu ni kuelekeza kichwa kwa kutumia paji la uso kwa usahihi, ili mpira uende kwa nguvu na mwelekeo unaotakiwa.

Hatua ya nne ni kushuka kwa usalama na kuendelea kufuatilia mchezo, kuhakikisha mpira umelekea golini au mchezaji mwenzake.

4. Bainisha sheria nne muhimu katika mchezo wa badminton.

Sheria ya kwanza ni kwamba mpira wa badminton (shuttlecock) unapaswa kugongwa kwa raketi na haupaswi kuguswa kwa mwili.

Sheria ya pili ni kwamba mpira ukigusa wavu na kuanguka upande wa mpinzani, bado huendelea kuhesabika.

Sheria ya tatu ni kwamba mchezaji huruhusiwa kumpiga mpira mara moja tu kabla haujapita upande wa pili.

Sheria ya nne ni kwamba mpira ukitua nje ya mipaka iliyowekwa, huhesabika kama kosa kwa mchezaji aliyeupiga.

5. Eleza stadi nne za msingi zinazotumika katika mpira wa kikapu.

Stadi ya kwanza ni dribbling, ambayo ni kupiga mpira chini kwa kudhibiti ili kuusogeza uwanjani.

Stadi ya pili ni kupiga pasi, ambapo mchezaji humpa mwenzake mpira kwa usahihi ili kuendeleza mchezo.

Stadi ya tatu ni kurusha mpira kuelekea kikapu, jambo linalosaidia timu kupata alama.

Stadi ya nne ni kudaka na kuzuia mpira, ili kuondoa nafasi ya mpinzani kufunga na kuongeza udhibiti wa mchezo.

6. Eleza faida nne walizopata vijana waliojishughulisha na kuandaa mashindano ya michezo katika jamii zao.

Faida ya kwanza ni kujifunza stadi za uongozi, kwa sababu walihitaji kupanga na kusimamia mashindano hayo.

Faida ya pili ni kujenga mshikamano na mshirikiano kati yao na wanajamii.

Faida ya tatu ni kujifunza uwajibikaji kwa kushirikiana kuhakikisha mashindano yanafanyika kwa mafanikio.

Faida ya nne ni kupata fursa za kugundua na kukuza vipaji vyao binafsi na vya wenzao kupitia michezo.

7. Changanua stadi nne zinazohitajika katika mchezo wa mikono ili kuongeza ufanisi wa timu.

Stadi ya kwanza ni nguvu ya mikono na mabega, ambayo inahitajika kwa kurusha mpira kwa umbali mrefu na kwa nguvu.

Stadi ya pili ni mbio na wepesi wa miguu, jambo linalomwezesha mchezaji kubadilisha mwelekeo haraka.

Stadi ya tatu ni kushirikiana na wachezaji wenzake ili kujenga mashambulizi ya pamoja na ulinzi madhubuti.

Stadi ya nne ni mbinu za kudaka na kuzuia, ambazo huzuia timu pinzani kupata nafasi ya kufunga goli.

8. Eleza faida nne za kutumia mitandao ya kijamii katika kukuza michezo.
Faida ya kwanza ni kuongeza uhamasishaji wa mashindano kwa sababu habari hufika kwa watu wengi haraka.

Faida ya pili ni kujenga taswira ya timu au mchezaji, kwani mashabiki huweza kufuatilia maendeleo yao moja kwa moja.

Faida ya tatu ni kuwavutia wadhamini na wawekezaji kwa kuwa mitandao huonyesha michezo kwa hadhira kubwa.

Faida ya nne ni kutoa elimu ya michezo kwa mashabiki kwa kushirikisha taarifa, sheria na mbinu mpya.

9. Eleza mambo manne muhimu ya kuzingatia kabla ya kuandaa mashindano ya ligi ya kanda.
Jambo la kwanza ni kuhakikisha miundombinu ya michezo, kama viwanja na vifaa, ipo tayari kwa mashindano.

Jambo la pili ni kupanga ratiba yenye uwiano wa muda na michezo, ili kila timu ipate nafasi sawa.

Jambo la tatu ni kuandaa huduma za usalama na huduma ya kwanza ili kulinda wachezaji na watazamaji.

Jambo la nne ni kuandaa bajeti na kupata wadhamini ili kugharamia mashindano kwa mafanikio.

10. Changanua njia nne za mawasiliano ya moja kwa moja kati ya wachezaji na waamuzi uwanjani.
Njia ya kwanza ni mawasiliano ya maneno, ambapo wachezaji na waamuzi huongea moja kwa moja.

Njia ya pili ni mawasiliano ya ishara za mikono, ambazo waamuzi hutumia kuonyesha maamuzi kwa wachezaji.

Njia ya tatu ni mionekano ya uso, ambapo waamuzi huonyesha msisitizo au tahadhari kupitia hisia zao.

Njia ya nne ni alama za vitendo, ambapo waamuzi hutumia vitendo vya moja kwa moja kama kupuliza filimbi kuashiria maamuzi.

11. Tathmini nafasi ya michezo katika kulinda na kuendeleza afya za jamii.
Michezo husaidia kupunguza magonjwa yasiyoambukiza kama kisukari, shinikizo la damu na unene kupita kiasi. Wanajamii wanaoshiriki katika michezo huimarisha mzunguko wa damu na afya ya moyo.

Michezo huimarisha nguvu za misuli na mifupa, jambo linalosaidia watu kubaki wenye afya njema na kuzuia udhaifu wa mwili wakiwa wazee.

Michezo huchangia afya ya akili kwa kupunguza msongo wa mawazo na unyogovu, kwani shughuli za mazoezi huchochea utoaji wa homoni za furaha.

Michezo huwapa jamii nafasi ya kushirikiana kijamii, jambo linalojenga furaha ya pamoja na kuondoa upweke.

Kwa kushiriki michezo, jamii hujifunza nidhamu ya lishe na mtindo bora wa maisha unaoimarisha afya kwa ujumla.

12. Eleza hatua tano za msingi za kumpatia huduma ya kwanza mwanafunzi aliyeumia bega wakati wa mchezo.

Hatua ya kwanza ni kuhakikisha mwanafunzi yuko salama na kumtoa katika eneo la mchezo ili kuepuka madhara zaidi.

Hatua ya pili ni kumuweka kwenye nafasi ya utulivu bila kutumia nguvu ili kuepusha kuzidisha jeraha.

Hatua ya tatu ni kutumia barafu au kitambaa cha baridi juu ya bega lililoumia ili kupunguza uvimbe na maumivu.

Hatua ya nne ni kufunga bega kwa bandeji au kutumia kitambaa ili kulizuia lisisonge wakati mgonjwa akisubiri msaada zaidi.

Hatua ya tano ni kumpeleka mwanafunzi hospitali au kumpigia daktari kwa uchunguzi na matibabu ya kitaalamu.

13. Changanua mifumo mitatu ya kawaida ya wachezaji katika mpira wa miguu na eleza udhaifu wake.

Mfumo wa kwanza ni 4-4-2. Mfumo huu ni rahisi na unajenga uwiano kati ya ulinzi na mashambulizi.

Udhaifu wake ni kwamba timu inaweza kushindwa kudhibiti eneo la kati ikiwa wapinzani wana wachezaji wengi katika eneo hilo.

Mfumo wa pili ni 4-3-3. Mfumo huu unaongeza nguvu za mashambulizi kwa kuwa na washambuliaji watatu. Udhaifu wake ni kwamba mara nyingine timu inabaki dhaifu upande wa ulinzi, hasa inapokosa viungo wenye nguvu.

Mfumo wa tatu ni 3-5-2. Mfumo huu unadhibiti eneo la kati kwa kuwa na viungo wengi. Udhaifu wake ni kwamba unahitaji mabeki watatu wenye nguvu na kasi, na kama hawapo timu inaweza kuruhusu magoli mengi.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa katika michezo ya maji. Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha waogeleaji wanavaa vifaa maalumu kama maboya kwa ajili ya usalama.

Kanuni ya pili ni kuwepo kwa walinzi wa maisha wenye ujuzi wa uokoaji wakati wote wa mchezo.

Kanuni ya tatu ni kuhakikisha maji ni safi na salama ili kuepuka magonjwa na majeraha.

Kanuni ya nne ni kutokuruhusu kuogelea kwa watu wasiokuwa na afya njema kwani inaweza kuleta matatizo ya kiafya.

Kanuni ya tano ni kuwepo kwa vifaa vya huduma ya kwanza karibu na eneo la mchezo.

Kanuni ya sita ni kuzuia uchezaji wa hatari au mzaha wakati wa michezo ya maji ili kupunguza ajali.

15. Jadili changamoto zinazojitokeza katika utawala wa michezo ya shule na njia za kuzitatua. Changamoto ya kwanza ni uhaba wa rasilimali kama viwanja na vifaa vya michezo. Njia ya kutatua hili ni shule kushirikiana na jamii au mashirika kupata vifaa na viwanja.

Changamoto ya pili ni ukosefu wa walimu na makocha wenye utaalamu wa michezo. Njia ya kutatua ni kutoa mafunzo ya mara kwa mara na kushirikisha wataalamu kutoka nje ya shule.

Changamoto ya tatu ni upungufu wa fedha kwa ajili ya maandalizi na usafiri wa timu. Njia ya kutatua ni kuanzisha miradi ya kujipatia kipato na kushirikiana na wadau wa michezo kupata ufadhili.

Changamoto ya nne ni ukosefu wa hamasa kwa wanafunzi kushiriki michezo. Njia ya kutatua ni kuanzisha mashindano ya mara kwa mara na kutoa zawadi kwa washiriki.

16. Kwa mifano, eleza nafasi ya michezo katika kutangaza utalii wa nchi. Michezo ya kimataifa kama mbio za marathoni hufanyika katika maeneo ya kitalii, mfano Serengeti Marathon, na huvutia wageni kutoka mataifa mbalimbali.

Mashindano makubwa kama Kombe la Mataifa ya Afrika yanapofanyika nchini huchangia kutangaza vivutio vya utalii vilivyopo kwenye nchi husika.

Michezo ya asili kama ngoma za kitamaduni na michezo ya kienyeji huonyesha utamaduni wa nchi, jambo linalowavutia watalii.

Aidha, kupitia televisheni na mitandao ya kijamii, michezo mikubwa huonyesha mandhari ya nchi na vivutio vya utalii, jambo linaloongeza idadi ya wageni.