

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Mwaka : 2014

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 vitu katika michezo na umuhimu wake.

Rasilimali vitu katika michezo ni vifaa, vifaa vya mazoezi, viwanja, na miundombinu inayohitajika ili kufanikisha shughuli za michezo. Bila rasilimali hizi, michezo haiwezi kufanyika kwa usahihi na ufanisi.

Umuhimu wake ni kwamba hutoa mazingira bora kwa wachezaji kufanyia mazoezi na mashindano. Mazingira bora huongeza ubora wa michezo na kupunguza changamoto za kiufundi.

Rasilimali bora hupunguza ajali kwa sababu vifaa vya michezo vilivyo rasmi na vya kisasa huzingatia usalama wa wachezaji. Kwa njia hii, wachezaji wanabaki salama wanaposhiriki.

Aidha, uwepo wa rasilimali sahihi huongeza viwango vya michezo kwa sababu wachezaji hupata nafasi ya kutumia vifaa vinavyolingana na viwango vya kimataifa na hivyo kushindana kwa ufanisi zaidi.

2. Taja michezo minne ya asili inayochezwa na watoto na eleza mchango wake katika kujenga umoja.

Michezo minne ya asili inayochezwa na watoto ni rede, kombolela, kuruka kamba, na kukimbiza.

Michezo hii hujenga mshikamano kwa kuwa watoto wanashirikiana pamoja bila kujali hali zao za kijamii au tofauti za kifamilia.

Pia michezo hii huwajengea watoto stadi ya kushirikiana, kwani kila mmoja huchangia katika kufanikisha mchezo mzima.

Kwa kucheza michezo ya asili, watoto hujifunza heshima na kufuata sheria ndogo ndogo, jambo linalowasaidia kuishi kwa mshikamano katika jamii yao.

3. Fafanua hatua nne za kufuata wakati wa kudaka mpira katika mchezo wa kikapu.

Hatua ya kwanza ni mchezaji kuweka macho yake kwenye mpira unapokaribia ili kuhakikisha haupotezi mwelekeo wa mpira.

Hatua ya pili ni kuchuchumaa kidogo huku mikono ikiwa imepanuliwa ili kujiandaa kudaka mpira vizuri.

Hatua ya tatu ni kufunga mikono vizuri huku vidole vikiwa vimepanuliwa ili kushika mpira kwa uthabiti na kuzuia utoke.

Hatua ya nne ni kuleta mpira kifuani mara baada ya kudakwa, ili kuzuia kuchukuliwa na mpinzani.

4. Bainisha sheria nne zinazotakiwa kuzingatiwa katika mchezo wa tenisi.

Sheria ya kwanza ni kwamba mpira lazima ugongwe na raketi na si kushikwa au kubebwa kwa mkono.

Sheria ya pili ni kwamba mpira lazima ushuke ndani ya mipaka ya uwanja ulio rasmi.

Sheria ya tatu ni kila mchezaji kugonga mpira mara moja tu kabla haujavuka wavu kwenda upande wa pili.

Sheria ya nne ni kwamba mpira ukigonga wavu wakati wa huduma na kuingia upande wa mpinzani, huduma hiyo hurudiwa.

5. Eleza stadi nne muhimu za msingi katika mpira wa netiboli.

Stadi ya kwanza ni kupokea na kutoa pasi kwa usahihi, kwani hii ndiyo msingi wa kushirikiana katika mchezo.

Stadi ya pili ni kudaka na kuruka ili kuzuia au kupata mipira kutoka kwa wachezaji wa upande wa pili.

Stadi ya tatu ni uelewa wa nafasi sahihi na harakati za mwili ili kuhakikisha mchezaji yupo mahali pa kufaa uwanjani.

Stadi ya nne ni uwezo wa kurusha mpira kuelekea kwenye kikapu kwa usahihi ili kupata pointi kwa timu.

5. Eleza stadi nne muhimu za msingi katika mpira wa netiboli.

Stadi ya kwanza ni kupokea na kutoa pasi kwa usahihi. Pasi sahihi hujenga mzunguko mzuri wa mchezo na kuwezesha timu kushirikiana vizuri.

Stadi ya pili ni kudaka mpira kwa usalama. Kudaka vizuri huzuia mpira kutoka kwa timu pinzani na kulinda umiliki wa mpira kwa muda mrefu.

Stadi ya tatu ni kujiweka katika nafasi sahihi uwanjani. Nafasi nzuri husaidia mchezaji kuwa tayari kupokea pasi na kufanikisha mashambulizi.

Stadi ya nne ni kurusha mpira kuelekea kikapu kwa umakini. Uwezo wa kurusha vizuri huamua kupatikana kwa pointi za ushindi wa timu.

6. Eleza faida nne zinazopatikana kwa kijiji kinapoandaa mashindano ya michezo ya pamoja.

Faida ya kwanza ni kuongeza mshikamano wa kijamii. Wanakijiji huunganishwa na kushirikiana katika maandalizi na ushiriki wa mashindano.

Faida ya pili ni kukuza vipaji vya michezo. Vijana hupata nafasi ya kuonyesha ujuzi wao na kugunduliwa na wadau wa michezo.

Faida ya tatu ni kuchochea maendeleo ya kiuchumi. Wafanyabiashara wadogo hufaidika kwa kuuza bidhaa na huduma kwa wageni na wachezaji.

Faida ya nne ni kuimarisha afya na furaha ya jamii. Mashindano huwahasisha wanakijiji kushiriki michezo na shughuli za mazoezi.

7. Changanua stadi nne zinazohitajika ili kuongeza ufanisi wa mchezaji katika mpira wa mikono. Stadi ya kwanza ni nguvu za mwili. Mchezaji wa mpira wa mikono anahitaji nguvu kubwa ili kudaka na kurusha mpira kwa ufanisi.

Stadi ya pili ni mbio na mwelekeo wa haraka. Hii humsaidia mchezaji kubadilisha mwelekeo kwa haraka wakati wa mashindano.

Stadi ya tatu ni uwezo wa kushirikiana na wenzake. Ushirikiano hujenga timu imara yenye uwezo wa kushambulia na kujilinda.

Stadi ya nne ni ufundi wa kurusha na kudaka. Ujuzi huu unahakikisha timu inamiliki mpira na kupata magoli kwa usahihi.

8. Eleza faida nne za televisheni na redio katika kukuza michezo.

Faida ya kwanza ni kutangaza michezo kwa watu wengi. Televisheni na redio hueneza taarifa za michezo hadi maeneo ya mbali.

Faida ya pili ni kuongeza motisha kwa wachezaji. Wanapojua michezo yao inaonyeshwa kwa umma, wachezaji hujitahidi zaidi.

Faida ya tatu ni kuvutia wadhamini na wawekezaji. Matangazo huonyesha michezo kwa hadhira kubwa na kuwavutia wadhamini kuwekeza.

Faida ya nne ni kukuza elimu ya michezo. Mashabiki hupata nafasi ya kujifunza sheria na mbinu mpya za michezo kupitia matangazo.

9. Eleza mambo manne ya kuzingatia ili kufanikisha mashindano ya michezo ya shule ya msingi. Jambo la kwanza ni maandalizi mazuri ya vifaa na viwanja. Bila maandalizi haya mashindano hayawezi kufanyika vizuri.

Jambo la pili ni kuandaa ratiba yenye uwiano. Ratiba huonyesha muda na mpangilio wa michezo bila kuingiliana.

Jambo la tatu ni usalama wa wachezaji na watazamaji. Mashindano ya michezo lazima yawe na huduma za kwanza na ulinzi.

Jambo la nne ni usimamizi mzuri wa marefa na walimu. Marefa wenye uadilifu huongeza imani ya washiriki katika mashindano.

10. Changanua njia nne ambazo makocha hutumia mawasiliano na wachezaji uwanjani. Njia ya kwanza ni mawasiliano ya maneno. Makocha hutumia maneno kueleza mbinu na kutoa maelekezo.

Njia ya pili ni kutumia alama za mikono. Alama hizi huwasiliana haraka na wachezaji bila kuhitaji sauti kubwa.

Njia ya tatu ni kupitia mawasiliano ya uso. Hisia na mionekano ya uso wa kocha huonyesha msisitizo na hisia zake kwa wachezaji.

Njia ya nne ni kutumia ishara za vitendo. Kocha anaweza kuonyesha mfano wa harakati au mbinu fulani ili wachezaji waigie.

11. Eleza kwa hoja tano namna michezo inavyoweza kuchangia mshikamano wa kitaifa. Kwanza, michezo huwaleta watu kutoka kabila na dini tofauti pamoja kushiriki lengo moja, jambo linalojenga mshikamano wa kitaifa.

Pili, mashindano ya kitaifa huimarisha mshikamano kwa kuwa watu kutoka mikoa mbalimbali hukutana na kushirikiana.

Tatu, michezo hujenga utaifa kwa kuibua hisia za kushirikiana na kushangilia pamoja timu ya taifa.

Nne, michezo hupunguza migawanyiko ya kijamii kwa kuwa washiriki wanathamini zaidi ujuzi na mshirikiano kuliko tofauti zao.

Tano, michezo hujenga maridhiano kwa sababu hutumika kama chombo cha mawasiliano, maridhiano na mshirikiano miongoni mwa wananchi.

12. Fafanua hatua tano za kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeanguka na kupata jeraha la kichwa. Hatua ya kwanza ni kuhakikisha usalama wa eneo. Kabla ya kumhudumia mchezaji, lazima uangalie kama eneo ni salama ili kuzuia madhara zaidi kwa mhusika na kwa mtoa huduma.

Hatua ya pili ni kumuweka mchezaji kwenye nafasi salama. Kawaida mchezaji huwekwa chali huku kichwa kikiwa kimenyooka ili kuzuia majeraha ya uti wa mgongo kuongezeka.

Hatua ya tatu ni kuangalia fahamu zake. Inabidi kuangalia kama mchezaji anapumua na anaonesha dalili za fahamu, kwa sababu jeraha la kichwa linaweza kusababisha kupoteza fahamu.

Hatua ya nne ni kutumia baridi au kitambaa kilicholowekwa maji baridi sehemu iliyoathirika. Njia hii hupunguza uvimbe na maumivu kwenye jeraha.

Hatua ya tano ni kumpeleka mchezaji hospitali au kumuita daktari mara moja. Huduma ya kitaalamu huhitajika kwani jeraha la kichwa linaweza kuwa na madhara makubwa yasiyoonekana kwa haraka.

13. Eleza mifumo mitatu ya wachezaji katika mpira wa miguu na mchango wake katika mafanikio ya timu. Mfumo wa kwanza ni 4-4-2. Mfumo huu una mabeki wanne, viungo wanne na washambuliaji wawili. Mchango wake ni kuipa timu uwiano kati ya kushambulia na kujilinda, hivyo kurahisisha udhibiti wa mchezo.

Mfumo wa pili ni 4-3-3. Mfumo huu una mabeki wanne, viungo watatu na washambuliaji watatu. Mchango wake ni kuongeza nguvu ya mashambulizi na kushinikiza timu pinzani mara kwa mara.

Mfumo wa tatu ni 3-5-2. Mfumo huu una mabeki watatu, viungo watano na washambuliaji wawili. Mchango wake ni kuipa timu uwezo wa kutawala eneo la kati na kuongeza fursa za kushambulia kupitia kiungo cha kati.

14. Eleza kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa ili kupunguza ajali katika michezo ya shule. Kanuni ya kwanza ni kuhakikisha vifaa vya michezo vinakuwa katika hali nzuri kabla ya matumizi ili kuepuka ajali.

Kanuni ya pili ni kuandaa wachezaji kwa mazoezi ya viungo kabla ya mchezo kuanza ili kuzuia majeraha ya misuli.

Kanuni ya tatu ni kuwepo kwa huduma ya kwanza karibu na eneo la mchezo ili kutoa msaada wa haraka endapo ajali itatokea.

Kanuni ya nne ni kuhakikisha wachezaji wanavaa mavazi na viatu vinavyofaa kwa michezo wanayoshiriki.

Kanuni ya tano ni kuwepo na walimu au waamuzi wenye ujuzi wa kutosha kuongoza michezo kwa kufuata sheria.

Kanuni ya sita ni kutenga muda wa mapumziko ili wachezaji wasichoke kupita kiasi na kuongeza hatari ya kuumia.

15. Tathmini mchango wa teknolojia ya mawasiliano katika kuongeza uwekezaji na ufadhili kwenye michezo.

Teknolojia ya mawasiliano imesaidia kutangaza michezo kupitia televisheni, redio na mitandao ya kijamii, jambo linaloongeza hadhira na kuwavutia wadhamini.

Pia imerahisisha mawasiliano kati ya vilabu na wadhamini kwa njia ya barua pepe, mitandao ya kijamii na tovuti rasmi, hivyo kuongeza uwezekano wa kupata ufadhili.

Kwa kutumia teknolojia ya mawasiliano, mashabiki hufuatilia michezo moja kwa moja popote walipo, jambo linaloongeza mapato kupitia matangazo na mauzo ya tiketi.

Aidha, teknolojia imerahisisha uwazi katika usimamizi wa fedha za michezo, jambo linaloongeza imani ya wawekezaji.

16. Kwa mifano, eleza nafasi ya michezo ya asili katika kukuza maadili na mshikamano wa kijamii.

Michezo ya asili kama kombolela hufundisha watoto kuwa waaminifu kwa kufuata kanuni za michezo na kuepuka udanganyifu.

Mchezo wa kuruka kamba huwajengea watoto mshirikiano kwani huhitaji kundi la wachezaji kushirikiana kwa pamoja ili kufanikisha mchezo.

Mchezo wa rede huwasaidia watoto kujifunza uvumilivu na heshima kwa wenzao, kwa sababu kila mmoja hupata nafasi yake kwa mzunguko.

Michezo ya kukimbiza huwajengea watoto mshikamano kwa kuunganisha makundi katika ushindani wa kirafiki na kuimarisha mahusiano ya kijamii.