

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

652

ELIMU KWA MICHEZO

Muda: Saa 3.

MAJIBU

Year: 2024

Maelekezo

1. Karatasi hii ina Sehemu **A** na **B** zenye jumla ya maswali **kumi na manne (14)**.
2. Jibu maswali **yote** kutoka Sehemu **A** na maswali **manne (4)** kutoka Sehemu **B**.
3. Sehemu **A** ina alama **arobaini (40)** na Sehemu **B** ina alama sitini **(60)**.
4. Simu za mkononi **haziruhusiwi** ndani ya chumba cha mtihani.
5. Andika **Namba yako ya Mtihani** katika kila ukurasa wa kijitabu chako cha kujibia.

maktaba.tetea.org



SEHEMU A (Alama 40)

Jibu maswali **yote** katika sehemu hii.

1. Eleza kwa ufupi dhana
(a) **Rasilimali katika michezo**
Rasilimali katika michezo ni vitu au huduma zote zinazotumika kuwezesha na kuendeleza shughuli za michezo. Hizi zinaweza kuwa vifaa kama mipira, viwanja, vifaa vya kuvaa, au watu kama makocha, waamuzi na wachezaji wanaohusika moja kwa moja katika mchezo.
(b) **Aina za rasilimali katika michezo**
Kuna aina kuu tatu za rasilimali katika michezo ambazo ni rasilimali watu, rasilimali fedha, na rasilimali vifaa. Rasilimali watu ni pamoja na wachezaji, makocha na wasimamizi wa michezo. Rasilimali fedha zinahusisha fedha zinazotumika kugharamia shughuli zote za michezo. Rasilimali vifaa ni vifaa kama mipira, sare, viwanja na vifaa vya usalama vinavyotumika kwenye michezo.
2. Eleza kwa kifupi michezo minne ya asili inayofundishwa shuleni.
Mchezo wa rede ni mchezo wa asili ambao hufundishwa shuleni na unahusisha kurusha na kunasa mpira kwa mikono kati ya wachezaji wawili au zaidi kwa mzunguko.
Mchezo wa kibitari ni mchezo wa asili unaochezwa kwa kuruka na kukwepa viboko au vitu vingine kwa wakati maalum na ni maarufu kwenye shule za msingi.
Mchezo wa kombolela ni mchezo wa mbio na kufukuzana kati ya wachezaji wawili au zaidi ambapo lengo ni kugusa au kumkamata mpinzani.
Mchezo wa kukimbia na kuchora alama ardhini kama kwenye komba ni mchezo wa asili unaohusisha mchoro wa mistari na kucheza kwa kuruka kwenye sehemu maalum zilizochorwa ardhini.
3. Pendekeza hatua nne zitakazotumika katika kukimbia na kuruka wakati wa kufunga goli katika mpira wa kikapu.
Hatua ya kwanza ni kuchukua mbio kwa kasi ya wastani kuelekea kwenye mstari wa goli ili kuongeza msukumo wa mwili.
Hatua ya pili ni kuweka mguu mmoja mbele kwa nguvu na kuandaa mwili kwa kuruka, huku mikono ikiwa tayari kushika mpira.
Hatua ya tatu ni kuruka juu kwa kutumia nguvu ya miguu miwili au mguu mmoja huku mkono mmoja ukiwa juu tayari kufunga goli.
Hatua ya nne ni kuachia mpira kwa umakini kuelekea kwenye goli na kushuka kwa usalama ardhini bila kuvunja sheria au kuumiza mwili.
4. Ainisha sheria nne zinazotakiwa kuzingatiwa katika mchezo wa tenesi.
Mpira unapigwa mara moja tu kabla haujagusa ardhi mara mbili upande wa mchezaji anayepokea.
Mchezaji haruhusiwi kugusa wavu kwa mwili au raketi wakati wa mchezo.
Mpira ukigusa mstari wowote wa uwanja unahesabiwa kuwa bado ndani ya uwanja.
Mchezaji anatakiwa kutoa huduma (serve) nyuma ya mstari wa huduma na mpira upite kwenye diagonal kuelekea upande wa mpinzani.
5. Fafananua stadi nne za mchezo wa mpira wa netiboli.
Stadi ya kupokea mpira ni uwezo wa mchezaji kuweza kupokea mpira kutoka kwa mchezaji mwenzake kwa mikono miwili au moja kwa usalama.

Stadi ya kupiga pasi ni uwezo wa kurusha mpira kwa mchezaji mwingine kwa njia mbalimbali kama pasi ya juu, pasi ya chini au pasi ya sakafu.

Stadi ya kukimbia kwa kasi na kubadili mwelekeo ni muhimu kwa mchezaji ili kujipatia nafasi nzuri ya kupokea au kutoa mpira.

Stadi ya kurusha mpira golini ni uwezo wa mchezaji kupiga au kurusha mpira kwa lengo la kufunga goli bila kukiuka sheria za mchezo.

6. Eleza kwa kifupi faida nne walizopata vijana baada ya kujitolea kusimamia shughuli za mashindano ya michezo ngazi ya kanda.

Vijana walipata uzoefu wa kiuongozi kwa kuongoza na kuratibu shughuli mbalimbali za michezo.

Walijifunza nidhamu na uwajibikaji kwa kuhakikisha mashindano yanaendeshwa kwa utaratibu na haki.

Vijana walipanua ujuzi wa kufanya maamuzi ya haraka na sahihi katika mazingira ya ushindani.

Walipata nafasi ya kujitambulisha kijamii na kujenga mahusiano bora na watu kutoka maeneo mbalimbali.

7. Chambua stadi nne muhimu katika mpira wa mikono.

Stadi ya kushika na kupokea mpira ni msingi kwa kila mchezaji ili kuhakikisha anadhibiti mpira vizuri.

Stadi ya kupiga pasi ni muhimu kwa kusambaza mpira kwa wachezaji wenzake kwa usalama na kwa kasi inayotakiwa.

Stadi ya kurusha mpira golini ni muhimu kwa mshambuliaji kuhakikisha anafunga magoli kwa njia sahihi.

Stadi ya kujikinga na kushambulia ni stadi muhimu kwa wachezaji wa ulinzi na washambuliaji ili kufanikisha malengo ya timu.

8. Bainisha faida nne ambazo nyanja ya michezo inapata kutokana na teknolojia ya mawasiliano.

Teknolojia ya mawasiliano hurahisisha kuratibu ratiba za michezo na kuwafikia washiriki kwa haraka.

Inarahisisha utangazaji wa michezo moja kwa moja kupitia runinga, mitandao na redio.

Hurahisisha uhifadhi na uchambuzi wa takwimu za wachezaji na timu kwa ufanisi zaidi.

Huwezesha mafunzo ya kimtandao kwa wachezaji, makocha na waamuzi hata wakiwa mbali.

9. Eleza kwa kifupi mambo muhimu ya kuzingatia ili kufanya maandalizi ya kufanikisha ligi ya kijiji.

Ni muhimu kuhakikisha kuna ratiba rasmi ya michezo yote itakayochezwa na kuisambaza kwa timu shiriki.

Kuhakikisha vifaa vyote vya michezo kama mipira, sare na viwanja viko tayari na salama kwa matumizi.

Kuteua waamuzi wenye sifa na uadilifu kwa ajili ya kusimamia michezo kwa haki.

Kuweka utaratibu wa usalama kwa wachezaji na watazamaji wakati wa michezo yote.

10. Njia nne za mawasiliano katika michezo.

Matumizi ya vipaza sauti hutumika kutangaza matangazo au taarifa muhimu kwa wachezaji na watazamaji.

Matumizi ya barua rasmi hutumika kutoa taarifa za mwaliko au maelekezo ya michezo.

Matumizi ya simu na ujumbe mfupi wa maandishi hutumika kufikisha taarifa kwa haraka kwa wachezaji na viongozi.

Matumizi ya mitandao ya kijamii kama WhatsApp, Facebook na Instagram hutumika kutangaza matokeo na ratiba za michezo.

SEHEMU B (Alama 40)

Jibu maswali **yote** katika sehemu hii.

11. Tumia hoja tano kueleza sababu ya nchi nyingi barani Afrika kuweka kipaumbele katika michezo.

Nchi nyingi barani Afrika huweka kipaumbele katika michezo kwa kuwa michezo ni njia muhimu ya kuimarisha afya za wananchi. Kupitia michezo, watu hushiriki mazoezi ambayo huongeza uimara wa mwili na kuzuia magonjwa yasiyoambukiza kama vile kisukari na shinikizo la damu.

Sababu nyingine ni kuwa michezo huimarisha mshikamano na amani miongoni mwa jamii. Timu kutoka maeneo tofauti zinapokutana, husaidia kupunguza migogoro ya kikabila na kijamii kwa kuwapa watu nafasi ya kushirikiana kwa njia ya amani.

Michezo pia ni chanzo cha ajira na mapato kwa vijana wengi barani Afrika. Wachezaji, makocha, waamuzi na wauzaji wa vifaa vya michezo hupata kipato kupitia shughuli za michezo, hivyo kupunguza tatizo la ukosefu wa ajira.

Michezo huipa nchi utambulisho wa kimataifa kwa kushiriki mashindano makubwa kama Olimpiki na Kombe la Dunia. Ushiriki huu huleta sifa kwa taifa na kuvutia watalii na wawekezaji kutoka nje.

Hatimaye, michezo hutumika kama njia ya kukuza vipaji vya watoto na vijana mashuleni na katika jamii. Kupitia michezo, vipaji vinatambuliwa mapema na kusaidia vijana kutumia vipaji hivyo kujiletea maendeleo.

12. Fafanua hatua tano za muhimu za kumpatia huduma ya kwanza mwanafunzi aliyepata ajali ya kuanguka uwanjani.

Hatua ya kwanza ni kuhakikisha usalama wa eneo la tukio kwa kuondoa vitu hatari kama vifaa vya mchezo au watu wanaomzunguka majeruhi.

Hatua ya pili ni kumhakiki mwanafunzi kama ana fahamu kwa kumuita jina au kumgusa taratibu na kuangalia dalili za uhai kama kupumua na mapigo ya moyo.

Hatua ya tatu ni kutoa msaada wa haraka kama kumuweka katika nafasi salama ya kupumua vizuri na kuzuia maumivu zaidi bila kumwongezea madhara.

Hatua ya nne ni kuangalia eneo lililojeruhiwa kama kuna damu nyingi, kuvunjika au michubuko, kisha kutoa huduma ya awali kama kufunga jeraha kwa kitambaa safi.

Hatua ya tano ni kumpeleka mwanafunzi hospitali au kituo cha afya kilicho karibu kwa matibabu zaidi na kumpa taarifa mwalimu au mzazi wake.

13. Chambua kwa kina makundi matatu ya mifumo ya mpira wa miguu.

Kundi la kwanza ni mifumo ya kushambulia ambapo wachezaji wengi huwekwa mbele kwa lengo la kutafuta magoli mengi. Mfumo huu unahusisha kutumia wachezaji watatu au wanne wa mbele kama 4-3-3 au 3-4-3, ambapo timu hucheza kwa kasi na kushambulia kwa nguvu upande wa mpinzani.

Kundi la pili ni mifumo ya kujilinda ambayo inalenga zaidi kuzuia mpinzani kufunga goli. Mfumo huu hutumia wachezaji wengi upande wa nyuma kama 5-4-1 au 4-5-1, ambapo timu huziba mianya na kusubiri mpinzani afanye makosa ndipo washambulie kwa kushtukiza.

Kundi la tatu ni mifumo mchanganyiko ambayo inatoa nafasi kwa timu kushambulia na kujilinda kwa usawa. Mfumo kama 4-4-2 na 3-5-2 hutumika kudhibiti mchezo katikati ya uwanja huku ikitoa nafasi ya kushambulia na kujilinda kulingana na mazingira ya mchezo.

14. Taja kanuni sita za usalama zinazopaswa kuzingatiwa katika michezo ili kupunguza ajali na kuipunguzia shule gharama.

Kwanza ni kuhakikisha wachezaji wote wanavaa vifaa vya kinga vinavyohitajika kama soksi nene, viatu sahihi, na kinga za magoti au kifundo cha mguu.

Pili ni kuhakikisha viwanja vya michezo vinakuwa katika hali nzuri bila mashimo, mawe au vitu hatari ambavyo vinaweza kusababisha ajali.

Tatu ni kuwa na waamuzi au walimu wasimamizi wenye ujuzi wa kutosha wa sheria za mchezo na huduma ya kwanza ili kudhibiti mchezo na kutoa msaada wa haraka.

Nne ni kutoa mafunzo ya awali ya usalama na huduma ya kwanza kwa wanafunzi kabla ya kuanza michezo yoyote ili waweze kujihadhari na hatari zinazoweza kutokea.

Tano ni kuweka ratiba ya michezo inayozingatia mapumziko ya kutosha kwa wachezaji ili kuzuia uchovu kupita kiasi unaoweza kusababisha ajali.

Sita ni kuhakikisha upatikanaji wa vifaa vya huduma ya kwanza na mpango wa dharura kwa ajili ya kutoa msaada wa haraka pale ajali inapotokea.