



# **SERIKALI YA MAPINDUZI ZANZIBAR**

**WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA AMALI**

**MUHTASARI WA**

**MICHEZO**

**KWA SKULI ZA MSINGI**

**DARASA LA I – VI**

**2009**

© Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali, 2009.

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kuiga, kunakili, kutafsiri, kupigisha chapa au kutoa muhtasari huu kwa jinsi yoyote ile bila idhini ya Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali.

**UMETAYARISHWA NA:**

**IDARA YA MITAALA NA MITIHANI**

**S.L.P. 3070**

**ZANZIBAR**

## YALIYOMO

### Ukurasa

<b>UTANGULIZI</b> .....	v
Sababu za kuandika Mtaala Mpya wa Elimu ya Msingi.....	v
Umuhimu wa Somo la Michezo .....	vi
Madhumuni ya Elimu Zanzibar .....	vii
Madhumuni na Malengo ya Elimu ya Msingi .....	vii
Ujuzi wa Jumla wa Somo la Michezo.....	viii
Malengo ya Jumla ya Somo la Michezo .....	xi
Uchaguzi na Mpangilio wa Mada .....	x
Muundo wa Muhtasari .....	xi
<b>DARASA LA KWANZA</b> .....	1
UJUZI .....	1
MALENGO.....	2
<b>DARASA LA PILI</b> .....	15
UJUZI .....	15
MALENGO.....	16
<b>DARASA LA TATU</b> .....	33
UJUZI .....	33

MALENGO.....	34
<b>DARASA NNE</b> .....	44
UJUZI .....	44
MALENGO.....	45
<b>DARASA TANO</b> .....	56
UJUZI .....	56
MALENGO.....	57
<b>DARASA SITA</b> .....	67
UJUZI .....	67
MALENGO.....	68

## **UTANGULIZI**

Huu ni muhtasari wa somo la Michezo. Somo hili ni jipya na lina umuhimu wa pekee katika mtaala kwa sababu linahusika na uhimizaji wa ukakamavu, ujenzi wa afya bora na moyo wa ushindani miongoni mwa wanafunzi. Utangulizi huu unafafanua sababu za kuandika mtaala mpya (2009), umuhimu wa somo la Michezo, Madhumuni ya Elimu Zanzibar na ya Elimu ya Msingi, Ujuzi unaotarajiwa kuoneshwa na walengwa na Malengo ya kufundisha somo hili. Kisha kuna maelezo juu ya uchaguzi na mpangilio wa mada. Hatimaye yanatolewa maelezo juu ya muundo wa muhtasari na vipengele vyake.

### **Sababu za Kuandika Mtaala Mpya wa Elimu ya Msingi.**

Mnamo mwaka 2008/2009 Serikali ya Mapinduzi ya Zanzibar iliendesha mchakato wa kufanya mapitio, kufupisha na kuandika upya mtaala wa elimu ya msingi. Madhumuni yalikuwa ni kufanya mtaala ushabihiane na Sera ya Elimu ya Zanzibar (2006). Sera hii inalenga kurekebisha ubora na muundo wa elimu ya msingi; kuweka muunganiko bayana kati ya elimu ya msingi, maandalizi na sekondari ili kukidhi matarajio ya walengwa na jamii yao. Sera ya Elimu ya 2006 imebadili muundo wa elimu kwa kutamka kuwa elimu ya maandalizi itakuwa ni sehemu ya elimu ya lazima, elimu ya msingi itakuwa ni ya miaka sita (6) badala ya saba (7) na baadhi ya masomo ya ngazi ya msingi yatafundishwa kwa kutumia lugha ya Kiingereza kwa madarasa ya Tano na Sita.

Mambo mengine yaliyochochea mapitio haya ni pamoja na yafuatayo:

- Mwelekeo wa kiulimwengu katika maendeleo ya kijamii, kisayansi na kiteknolojia.
- Mwitiko wa serikali kwa Wazanzibari kudai nafasi zaidi za skuli kwa watoto wote na kuongeza ubora wa elimu inayotolewa.
- Mwitiko wa serikali kwa matokeo ya Utafiti wa Mahitaji katika Mtaala wa Elimu ya Msingi wa 2008. Utafiti wa mahitaji katika Mtaala wa Elimu ya msingi (2008) ulibainisha mapungufu yafuatayo katika mtaala wa 1998 :

- Haukukuza stadi za kuwasiliana, ubunifu na fikra yakinifu.
- Haukuzingatia vya kutosha mahitaji ya wanafunzi wenye mahitaji maalumu na masuala mtambuka.
- Ulihimiza matumizi ya mbinu za kufundishia/kujifunzia zilizojikita kwa mwalimu zaidi kuliko kwa mwanafunzi.
- Ufundishaji/ujifunzaji ulikuwa wa kinadharia zaidi kuliko kuwa wa vitendo au ushiriki wa wanafunzi.

Kwa sababu kama hizo serikali ilifanya maamuzi ya msingi kuhusu mustakabali wa mtaala wa Elimu ya Msingi. Baadhi ya maamuzi hayo ni kutoa elimu inayozingatia ukuzaji wa ujuzi wa wanafunzi; yaani elimu inayowapatia maarifa, stadi na mwelekeo/mwenendo unaothaminiwa na jamii yao. Iliamuliwa pia kuanzisha masomo mapya ya kuwapatia wanafunzi misingi ya kujijajiri au kuajiriwa na ukakamavu. Miongoni mwa masomo mapya ni hili la Michezo.

### **Umuhimu wa Somo la Michezo**

Somo hili linalenga kumpa mwanafunzi stadi za ushindani, stadi za maisha na stadi za msingi za Huduma ya Kwanza. Stadi hizi zitamwezesha kujithamini na kuthamini wengine, kujiamini na kuthubutu kufanya maamuzi ya busara na kujenga moyo wa ushirikiano. Hivyo mwanafunzi ataweza kuwa na tabia na mwenendo unaokubalika katika jamii yake.

Kupitia michezo maendeleo ya mwanafunzi hukuzwa kuanzia mwili hadi kufikia stadi tata za kimichezo kadiri anavyopanda madarasa. Madhumuni yake ni kukuza na kuweka uwiano wa maendeleo ya mwanafunzi kimwili, kiakili, kijamii na kihisia. Hili linahusu pia wanafunzi wenye mahitaji maalumu. Uelekezi wa kijamii atakaoupata mwanafunzi kutokana na kufundishwa/kujifunza michezo utamwezesha kufahamu masuala mtambuka kama haki za binadamu, kujiepusha na madawa ya kulevya na maambukizi ya VVU.

## **Madhumuni ya Elimu Zanzibar**

Yafuatayo ndiyo madhumuni ya elimu Zanzibar:

1. Kukuza na kudumisha tabia na desturi bora za Wazanzibari na Watanzania ili kuimarisha umoja na utambulisho wao wa kiutamaduni.
2. Kuimarisha upatikanaji na matumizi sahihi ya aina mbalimbali za maarifa, stadi na mwelekeo/mwenendo kwa ajili ya kuendeleza kikamilifu utu na ubora wa maisha ya jamii.
3. Kuwezesha kila mwananchi kuelewa na kuheshimu misingi ya Katiba ya Zanzibar na ya Tanzania, Haki za Binadamu, pamoja na haki, wajibu na majukumu ya kiraia.
4. Kuendeleza na kuhimiza matumizi bora, uangalizi na utunzaji wa mazingira.
5. Kukuza utashi na heshima ya kufanya kazi za kujiajiri na kuajiriwa pamoja na nidhamu kazini na utendaji kazi kwa kiwango cha juu cha ubora.
6. Kukuza na kudumisha misingi ya kuvumiliana, amani, upendo, haki, maelewano, haki za binadamu na uhuru, umoja wa kitaifa na kimataifa kama vinavyofafanuliwa katika mikataba ya kimataifa.

## **Madhumuni na Malengo ya Elimu ya Msingi**

Yafuatayo ndiyo madhumuni na malengo ya Elimu ya Msingi Zanzibar:

1. Kuwezesha watoto wote wenye umri wa kwenda skuli kujenga na kudumisha misingi imara ya stadi za kusoma, kuandika, kuhesabu, ubunifu na mawasiliano kwa lugha za Kiswahili, Kiingereza na lugha nyengine za kigeni.
2. Kuwezesha wanafunzi kuelewa matumizi ya sayansi na teknolojia na kutambua mchango wake katika maendeleo ya taifa lao na ulimwengu.

3. Kuweka, kuendeleza na kudumisha miongoni mwa wanafunzi misingi imara ya stadi za kufikiri na udadisi ili kuelewa mazingira yao na mahusiano ya kijamii.
4. Kuwezesha wanafunzi kuelewa jinsi matukio yaliyopita yanavyoathiri matukio ya wakati uliopo na ya wakati ujao.
5. Kugundua vipaji vya kila mwanafunzi kuanzia umri mdogo ili kuvidumisha na kuviendeleza.
6. Kuweka misingi imara ya stadi za uchunguzi, fikra na ushirikiano katika kutatua matatizo yanayodumaza maendeleo binafsi ya wanafunzi na ya jamii yao.
7. Kuwaandaa wanafunzi kujiunga na elimu ya sekondari.
8. Kuwezesha wanafunzi kukuza uwezo wao kiakili na utashi wa kujitafutia maarifa.
9. Kuwazoesha wanafunzi shughuli za uzalishaji mali na kukuza ari yao katika kutekeleza majukumu ya kijamii.
10. Kuwezesha wanafunzi kutambua na kuenzi umoja wa taifa lao pamoja na ushirikiano baina ya taifa lao na watu wa mataifa mengine.
11. Kuwezesha wanafunzi kujenga maadili mema kiroho, kiutamaduni na kiitikadi ili kukuza uzalendo na ufahamu wa hali ya nchi yao kihistoria, kisiasa na kijamii.
12. Kukuza na kudumisha nidhamu binafsi ya wanafunzi, kuheshimu usawa wa kijinsia na kulinda afya zao na za watu wengine.
13. Kuwezesha wanafunzi kujenga tabia za umaridadi na unadhifu pamoja na matumizi bora ya muda wao wa mapumziko.
14. Kukuza upendo wa wanafunzi kwa mazingira wanamoishi pamoja na utashi wa kuyatunza.

### **Ujuzi wa Jumla katika Somo**

Baada ya kusoma somo la Michezo katika skuli za msingi wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kubuni na kucheza michezo mbali mbali ili kukuza afya yao kimwili na kiakili.
2. Kubainisha na kucheza michezo midogo midogo, kuimba nyimbo na kucheza ngoma za asili ili kuendeleza utamaduni wa Taifa lao.



3. Kuwa jasiri, wakakamavu na wenye moyo wa kujituma.
4. Kuogelea na kucheza michezo mbali mbali kwa kujiamini na kujitegemea.
5. Kusikiliza kwa makini na kufuata sheria na kanuni za michezo.
6. Kushirikiana vyema baina yao na ndani ya jamii yao.
7. Kutumia vipaji vyao, kujijengea sifa binafsi, skuli zao na Taifa kwa ujumla.
8. Kutumia stadi za kupata maarifa na stadi za kimichezo kutoka katika maktaba na vifaa vya TEHAMA.(Teknolojia ya Habari na Mawasiliano)
9. Kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

### **Malengo ya Jumla ya Somo**

Somo la Michezo linafundishwa katika skuli za msingi ili kuwezesha wanafunzi:

1. Kujenga afya, ukakamavu, ushujaa, ushindani na ujasiri kwa uchezaji wa michezo anuai.
2. Kujenga tabia ya ufanyaji wa maamuzi ya haraka na sahihi katika michezo.
3. Kukuza uwezo wa uogeleaji na uchezaji wa michezo mbali mbali kiusalama, kiujuzi, kwa usikivu na kwa ushindani.
4. Kuwa wasikilizaji makini na wafuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
5. Kujenga furaha, upendo, uhusiano mwema na ushirikiano miongoni mwao bila ya ubaguzi.
6. Kuibua na kukuza vipaji vyao sambamba na uandaaji wa mazingira mazuri ya nafasi za ajira kupitia michezo.
7. Kutambua, kupenda utamaduni, kuwa wazalendo na wenye maadili ya Taifa.
8. Kuwa na tabia ya kujisomea katika maktaba na matumizi ya vifaa vya TEHAMA.(Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) kwa ajili ya maarifa na stadi mpya za michezo.
9. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

## Uchaguzi na Mpangilio wa Mada

Mada zimechaguliwa kwa kuzingatia kanuni za michezo na uwezo wa kiakili na kimwili wa mwanafunzi. Mpangilio wa mada ni wa kimantiki, kuanzia mada rahisi kuelekea zinazohitaji stadi tata au ngumu zaidi. Aidha, yamezingatiwa masuala mtambuka, hususani stadi za maisha na ushirikiano. Uandikaji wa kila mada/mada ndogo unaakisi ujuzi unaotarajiwa kujengwa. Mada kuu zimenyambuliwa katika mada ndogo ndogo ambazo zimeundiwa malengo mahsusi. Zifuatazo katika jadweli, ndizo mada kuu zilizosambzwa katika Darasa la I hadi la VI.

S.NO	MADA KUU	DARASA I	DARASA II	DARASA III	DARASA IV	DARASA V	DARASA VI
1.	Jimnastiki.	√	√	√	-	-	-
2.	Mazoezi ya Kawaida ya Viungo.	√	√	√	-	-	-
3.	Michezo Midogo Midogo ya Asili.	√	√	√	-	-	-
4.	Michezo Midogo Midogo Isiyo ya Asili.	√	√	√	√	√	√
5.	Ngoma.	-	√	√	√	√	√
6.	Michezo ya Riadha.	-	-	-	√	√	√
7.	Michezo ya Mipira	-	-	-	√	√	√
8.	Ajali katika michezo	√	√	√	√	√	√
9.	Kuogeleaa.	√	√	√	√	√	√

## **Muundo wa Muhtasari**

Muhtasari huu una sehemu kuu mbili: kurasa za mwanzo na jadweli za Ufundishaji na Ujifunzaji.

### **Kurasa za mwanzo**

Sehemu hii inajumuisha jalada, ukurasa wa jina la muhtasari, ukurasa wa mmiliki wa muhtasari na wa yaliyomo. Vile vile kuna maelezo ya sababu za kuandika mtaala mpya (2009) na maelezo ya umuhimu wa somo la Michezo, madhumuni ya elimu Zanzibar; malengo ya elimu ya msingi Zanzibar, ujuzi katika somo la Michezo, malengo ya somo la Michezo, maelezo ya uchaguaji na mpangilio wa mada na maelezo kuhusu jadweli za ufundishaji/ujifunzaji.

### **Jadweli ya ufundishaji na ujifunzaji**

Sehemu ya pili inaonesha utaratibu wa ufundishaji na ujifunzaji na imegawika katika madarasa sita. Muhtasari wa kila darasa umetanguliwa na ujuzi ambao wanafunzi wanatakiwa kuonesha katika darasa husika. Kisha kuna malengo yanayotazamiwa kufikiwa katika darasa hilo. Baada ya malengo linafuata jadweli la ufundishaji/ujifunzaji lenye safu wima sita zenye vichwa vya: Mada kuu/Mada ndogo; Malengo Mahsusi; Mbinu za Kufundishia/Kujifunzia; Vifaa/Zana; Upimaji na Vipindi kwa kila mada ndogo. Yafuatayo ni maelezo ya vipengele hivyo:

### ***Mada Kuu/Mada Ndogo***

Mada hutamka maudhui yatakayofundishwa. Chini ya mada kuna mada ndogo ambazo huonesha kina na mawanda ya ufundishaji/ujifunzaji wa mada husika.

### ***Malengo Mahsusi***

Kila mada ndogo imeandikiwa lengo au malengo mahsusi. Hayo yanaeleza stadi, mwenendo/mwelekeo na maarifa ambayo kila mwanafunzi anapaswa kujifunza katika mada ndogo husika. Malengo mahsusi ndiyo yanatumia kufanyia upimaji. Vile vile, ufikiaji wa malengo mahsusi katika kujifunza hutafsiriwa kama ufikiaji wa stadi, mwelekeo na maarifa yanayolengwa katika mada husika. Kila mwanafunzi darasani anatakiwa kuyafikia malengo mahsusi yaliyotajwa. Hivyo mwalimu anapaswa kutumia lugha ya alama ili kuwafundisha ipasavyo watoto viziwi, na mashine ya Braille au zana mguso kwa watoto wasioona. Taratibu, miongozo, vifaa na mbinu za kufundishia/kujifunzia kwa makundi mengine ya wanafunzi wenye mahitaji maalum zitumike ipasavyo.

### ***Mbinu za Kufundishia/Kujifunzia***

Katika safu ya mbinu za kufundishia/kujifunzia zimeorodheshwa mbinu shirikishi za kutumia. Mbinu hizo ni kama onesho mbinu, mbinu burudiko, mhadhara mfupi, kufundishana, mazoezi ya kurudiarudia, kualika mgeni, igizo dhima na bungua bongo. Mbinu hizi ni mapendekezo. Mwalimu anashauriwa atumie mbinu nyengine anazozimudu zitakazoshirikisha wanafunzi na kufanikisha ufundishaji/ujifunzaji. Vitendo vingi vilivyomo katika muhtasari vinaweza kufundishwa/kufunzwa viwanjani au nje ya darasa. Hata hivyo vinaweza kufanywa darasani kila inapobidi. Ni vyema mwalimu kuanza ufundishaji kwa kutoa maelezo/maelekezo mafupi (mhadhara mfupi) kabla ya kuanza rasmi kufundisha vitendo vya mchezo husika.

### ***Vifaa/zana***

Kwa kila mada ndogo vimependekezwa vifaa/zana zinazoweza kutumika katika kuifundishia/kujifunza. Mwalimu anashauriwa au kubuni na kutengeneza zana za bei nafuu kila inapowezekana kwa kutumia mali ghafi zinazopatikana katika mazingira yake. Aidha, wanafunzi wahimizwe kufaragua, kubuni na kutengeneza vifaa vya kufundishia/kujifunzia kwa kutumia malighafi za bei nafuu zilizomo katika mazingira yao.

### ***Upimaji***

Safu hii inaonesha maelekezo ya upimaji wa wanafunzi. Hii itamuwezesha mwalimu kujua uwezo na matatizo ya wanafunzi, ubora wa mbinu za kufundishia/kujifunzia anazotumia na ubora wa zana/vifaa anavyotumia. Mwalimu atumie njia mbali mbali kupima maendeleo ya wanafunzi. Aidha azingatie mapendekezo yaliyomo katika safu hii anapotunga mazoezi ya kila siku anapofundisha, kila mwezi, kila muhula na kila mwaka kwa kuzingatia malengo mahsusi ya kila mada.

### ***Vipindi***

Safu hii inaonesha makadirio ya idadi ya vipindi vya kufundisha/kujifunza kila mada. Idadi hiyo imefikiwa kwa kujumlisha idadi ya vipindi kwa mwaka wa masomo na kuvigawa kwa idadi ya mada ndogo zilizomo katika muhtasari. Makadirio haya yanaweza kubadilika kulingana na mazingira ya ufundishaji/ujifunzaji wa mada husika. Vipindi vine (4) vimeondolewa kwa ajili ya majaribio na mitihani. Somo la Michezo lina vipindi viwili (2) kwa wiki katika darasa la I – VI. Muda wa kipindi kimoja kuanzia Jumatatu hadi Alhamisi, shifti ya asubuhi, ni dakika arobaini (40); na dakika thelathini na tano (35) shifti ya mchana. Siku za Ijumaa muda wa kila kipindi utakuwa dakika 30 tu. Utawala wa skuli uhakikishe kuwa muda wa masomo uliopotea kwa ajili ya dharura mbalimbali zikiwemo sikukuu za kitaifa unafidiwa.

**KATIBU MKUU  
WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA AMALI  
ZANZIBAR**

## DARASA LA KWANZA

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la Michezo katika Darasa la I wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kukaa katika mikao tofauti ya mwili kiunyumbufu.
2. Kujisawazisha mwili kwa usahihi bila ya kutumia vifaa.
3. Kufanya miruko myepesi myepesi ya mtu mmoja mmoja.
4. Kutembea na kukimbia masafa mafupi kwa mitindo tofauti.
5. Kufanya mazoezi madogo madogo ya unyumbufu na kunyoosha misuli ya mwili.
6. Kucheza michezo midogo midogo, kuimba na kucheza ngoma za asili kwa kujielimisha na kujiburudisha.
7. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao na wanajamii kwa jumla.
8. Kurusha na kudaka vitu vyepesi.
9. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA ili kupata maarifa na stadi za kimitchezo.
10. Kuelezea na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.
11. Kucheza katika maji kwa usalama na kwa usahihi.
12. Kusikiliza na kufuata kwa makini maelekezo yanayotolewa katika michezo.

## **MALENGO**

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika Darasa la I ni kuwezesha wanafunzi:-

1. Kujenga tabia ya ufanyaji wa mazoezi ya viungo kwa ajili ya unyumbufu na uimarishaji wa miili yao.
2. Kujua uchezaji wa michezo midogo midogo na ngoma za asili.
3. Kujenga tabia ya ufanyaji wa mazoezi ya aina tofauti ya utembeaji na ukimbiaji.
4. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
5. Kupenda ufanyaji wa mazoezi ya aina tofauti ya urukaji, urushaji na udakaji wa vitu anuai.
6. Kufahamu stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA ili kupata maarifa na stadi za kimitchezo.
7. Kujenga tabia ya kupenda ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
8. Kuelewa uchezaji wa majini kiusalama na kwa usahihi.
9. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
1. JIMNASTIKI a) Mikao ya Mwili.	Mwanafunzi aweze: (i) Kukaa kwa kutumia miguu.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukaa kwa kutumia miguu.  2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakae mikao tofauti kwa kutumia miguu.  3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana, mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana kukaa mikao tofauti kwa kutumia miguu.	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kukaa kwa kutumia miguu?	6
	(ii) Kukaa kwa kutumia makalio.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukaa kwa kutumia makali	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kukaa kwa kutumia makalio?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
		<p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakae mikao ya mitindo tofauti kwa makalio.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana kukaa kwa mitindo tofauti kwa kutumia makalio.</p>			
	<p>(iii) Mwanafunzi aweze kukaa kwa kutumia miguu na mikono.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukaa kwa miguu na mikono.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakae kwa kutumia miguu na mikono kwa mitindo tofauti.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana kukaa kwa kutumia miguu na mikono kwa mitindo tofauti.</p>	<p>Filimbi.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kukaa kutumia miguu na mikono?</p>	

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
b) Kujisawazisha Kibinafsi bila ya Vifaa.	Mwanafunzi aweze kufanya mazoezi ya kujisawazisha bila ya vifaa kwa kutumia miguu miwili, mguu mmoja, mguu na mkono na mikono miwili.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kujisawazisha bila ya vifaa kwa kutumia miguu miwili, mguu mmoja, mguu na mkono na mikono miwili.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kujisawazisha bila ya vifaa kwa kutumia miguu miwili, mguu mmoja, mguu na mkono na mikono miwili.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana mazoezi mbalimbali ya kujisawazisha bila ya vifaa kwa kutumia miguu miwili, mguu mmoja, mguu na mkono na mikono miwili.</p>	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya mazoezi ya kujisawazisha bila ya vifaa kwa kutumia miguu miwili, mguu mmoja, mguu na mkono na mikono miwili?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
c) Miruko Midogo Midogo ya Juu.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuruka bila ya vifaa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka bila ya vifaa.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi waruke bila ya vifaa.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awongoze wanafunzi wafundishane kuruka bila ya vifaa.</li> </ol>	Filimbi	Je, mwanafunzi anaweza kuruka bila ya vifaa?	4
	(ii) Kuruka kwa kutumia vifaa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia njia ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka kwa kutumia vifaa.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi waruke kwa kutumia vifaa.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana kuruka kwa kutumia vifaa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba.</li> <li>2. Fito.</li> <li>3. Filimbi.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka kwa kutumia vifaa?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
d) Mirusho Midogo Midogo ya Juu na Kudaka.	Mwanafunzi aweze: (i) Kurusha na kudaka vitu vidogo vidogo peke yake.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kurusha na kudaka vitu vidogo vidogo.  2. Kwa kutumia mbinu ya onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi warushe na wadake vitu vidogo vidogo akiwa peke yake kwa mitindo tofauti.  3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi wafundishane kurusha na kudaka vitu vidogo vidogo kila mmoja wakiwa peke yao kwa mitindo tofauti.	1. Mipira midogo. 2. Vifuko vya mbegu. 3. Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kurusha na kudaka vitu vidogo vidogo peke yake?	4
	(ii) Kumrushia vitu vidogo vidogo mwenziwe na adake kwa mitindo tofauti.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kumrushia vitu mwenziwe kwa kudaka.	1. Filimbi. 2. Alama za kiwanja.	Je, mwanafunzi anaweza kumrushia vitu vidogo vidogo mwenziwe na adake kwa mitindo tofauti?	

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
		<p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi warushiane na wadake vitu vidogo vidogo kwa mitindo tofauti.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi wafundishane kurushiana na kudaka vitu vidogo vidogo kwa mitindo tofauti.</p>			
e) Kutembea na Kukimbia Masafa Mafupi.	Mwanafunzi aweze: (i) Kutembea masafa mafupi kwa mitindo tofauti kwa usahihi.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutembea masafa mafupi.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi watembee masafa mafupi kwa mitindo tofauti.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kutembea masafa mafupi kwa mitindo tofauti.</p>		Je, mwanafunzi anaweza kutembea masafa mafupi kwa mitindo tofauti?	4

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kukimbia masafa mafupi kwa mitindo tofauti kwa usahihi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukimbia masafa mafupi kwa usahihi.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakimbie mbio za masafa mafupi kwa mitindo tofauti kwa usahihi.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kukimbia masafa mafupi kwa mitindo tofauti kwa usahihi.</li> </ol>		Je, mwanafunzi anaweza kukimbia masafa mafupi kwa mitindo tofauti kwa usahihi?	
<b>2. MAZOEZI YA KAWAIDA YA VIUNGO</b> a) Mazoezi ya Kuruka ruka kwa Kufuata Mapigo ya Ngoma au Muziki.	Mwanafunzi aweze kufanya mazoezi ya kuruka ruka ya mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya mitindo tofauti ya kuruka ruka kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</li> <li>4. Kwa kutumia mbinu burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi kwa kuburudika ya mitindo tofauti ya kuruka ruka kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ngoma.</li> <li>2. Kanda za kunasia sauti.</li> <li>3. Kanda za video.</li> <li>4. Filimbi.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kufanya mazoezi ya kuruka ruka ya mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki?	4

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Mazoezi ya Kuruka ruka bila ya Kufuata Mapigo ya Ngoma au Muziki.	Mwanafunzi aweze kufanya mazoezi ya kuruka ruka ya mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kuruka ruka bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki kwa mitindo tofauti. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kuruka ruka bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki kwa mitindo tofauti.	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya mazoezi ya kuruka ruka kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki?	4
3. MICHEZO MIDOGO MIDOGO YA ASILI Michezo yenye Nyimbo ya Kukaa, Kusimama na Kuchutama.	Mwanafunzi aweze: (i) Kucheza michezo midogo midogo ya kukaa yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya asili ya kukaa na yenye nyimbo. 2. Kwa kutumia mbinu burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya kukaa na kuimba nyimbo.	1. Filimbi. 2. Vifaa vya michezo husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo midogo midogo ya kukaa yenye nyimbo?	10
	(ii) Kucheza michezo midogo midogo ya kusimama yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya kusimama yenye nyimbo. 2. Kwa kutumia mbinu burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya kusimama yenye nyimbo.	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo midogo midogo ya kusimama yenye nyimbo?	



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kucheza michezo midogo midogo ya kuchutama yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya kuchutama yenye nyimbo. 2. Kwa kutumia mbinu burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo ya kuchutama yenye nyimbo.	Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo midogo midogo ya kuchutama yenye nyimbo?	
4. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI a) Michezo Rahisi Isiyotumia Vifaa.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo rahisi tofauti isiyotumia vifaa.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo rahisi tofauti isiyotumia vifaa isiyokuwa ya asili. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza michezo rahisi tofauti isiyotumia vifaa na isiyokuwa ya asili.	1. Filimbi. 2. Alama za uwanjani.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo rahisi tofauti isiyotumia vifaa?	10
b) Michezo Inayotumia Vifaa.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo tofauti inayotumia vifaa.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo tofauti inayotumia vifaa isiyokuwa ya asili. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia – rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza michezo tofauti inayotumia vifaa isiyokuwa ya asili.	1. Filimbi. 2. Mipira tofauti. 3. Mipira ya kengele. 4. Vitambaa. 5. Alama za wachezaji. 6. Alama za kiwanjani. 7. Vifuko vya mbegu. 8. Chupa. 9. Vijiti.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti inayotumia vifaa sahili?	11

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
5. NGOMA Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma za asili zinazochezwa katika eneo lake.	1. Kwa kutumia mbinu ya kualika mgeni, mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mgeni awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.	1. Vifaa vya ngoma husika. 2. Marembo sanaa ya ngoma husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	12
6. AJALI KATIKA MICHEZO (a) Kuvilia Damu.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya kuvilia damu.  (ii) Kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kuvilia damu.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi dhana ya kuvilia damu.  Kwa kutumia mbinu ya bungua bongo mwalimu awaongoze wanafunzi wjadiliane kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kuvilia damu.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya kuvilia damu?  Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kuvilia damu?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyevilia damu kwa usahihi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyevilia damu.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyevilia damu.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya igizo dhima mwalimu awaongoze wanafunzi waigize kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyevilia damu kwa usahihi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barafu au kifuko cha barafu.</li> <li>2. Maji ya baridi.</li> <li>3. Kitambaa safi.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyevilia damu kwa usahihi?	
7. KUOGEELEA (a) Kuzowea Maji.	Mwanafunzi aweze: i) Kuingia katika maji kwa utaratibu na umakini.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi, mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuingia katika maji.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuingia katika maji kwa utaratibu na umakini.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vazi la kuogelea.</li> <li>2. Kamba refu.</li> <li>3. Fito zenye ncha.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuingia katika maji kwa utaratibu na umakini?	2

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	ii) Kufanya michezo sahili katika maji haba.	Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya michezo sahili juu na ndani ya maji haba.	1. Mipira ya plastiki ya kawaida. 2. Vifaa vidogo vidogo vyenye kuzama. 3. Mipira ya plastiki ya kengele.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya michezo sahili katika maji haba?	
b) Kupumua Kiustadi	Mwanafunzi aweze: i) Kufanya matendo ya kupumua juu na ndani ya maji.	1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo tofauti ya kupumua juu na ndani ya maji.	Vipira vyepesi/vitu vyepesi vinavyoelea.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya matendo ya kupumua juu na ndani ya maji?	2

## DARASA LA PILI

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la Michezo katika Darasa la II wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kubiringita na kujiviringisha kiunyumbufu.
2. Kuruka miruko ya aina tofauti ya kutumia vifaa kwa njia ya vikundi.
3. Kujisawazisha mwili kwa kutumia vifaa kwa njia ya vikundi.
4. Kurusha na kudaka vifaa vyepesi kwa mitindo mbali mbali.
5. Kufanya mazoezi mbali mbali ya viungo na kukimbia masafa mafupi.
6. Kucheza ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye kuambatana na nyimbo na isiyo na nyimbo.
7. Kusikiliza na kufuata kwa makini maelekezo yanayotolewa katika michezo.
8. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
9. Kuruka miruko ya aina tofauti ya masafa kwa kutumia vifaa mbali mbali na kuchupa masafa mafupi kutoka juu.
10. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao na wanajamii kwa jumla.
11. Kufanya mazoezi sahili ya kuogelea kwa usahihi na usalama.
12. Kuelezea na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

## MALENGO

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika Darasa la II ni kuwezesha wanafunzi:-

1. Kujenga tabia ya ufanyaji wa mazoezi mbali mbali kwa ajili ya unyumbufu na uimarishaji wa miili yao.
2. Kuelewa uchezaji wa michezo midogo midogo ya asili ya utembeaji na ukimbiaji yenye nyimbo.
3. Kujua uchezaji wa ngoma za asili na michezo midogo midogo inayoambatana na isiyoambatana na nyimbo.
4. Kuelewa ufanyaji wa mazoezi ya viungo kwa uimarishaji wa stadi za michezo mbali mbali.
5. Kufahamu stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kujenga tabia ya kupenda ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
7. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
8. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.
9. Kufahamu vitendo sahili vya uogeleaji.

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
<p>1. JIMNASTIKI</p> <p>a) Kujisawazisha Kibinafsi Juu ya Vifaa.</p>	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kujisawazisha kwa kusimama juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kujisawazisha kwa kusimama juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wajisawazishe kwa kusimama juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi kufundishana kujisawazisha kwa kusimama juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</p>	<p>1. Gogo.</p> <p>2. Bao.</p> <p>3. Kamba.</p> <p>4. Viti.</p> <p>5. MabENCHI.</p> <p>6. Filimbi.</p> <p>7. Chati yenye mazoezi ya kujisawazisha.</p> <p>8. Saa ya kusimama “(stop watch)”</p> <p>9. Mikanda ya video yenye kuonesha mazoezi ya kujisawazisha.</p> <p>10. Chati mguso ya mazoezi.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kujisawazisha kwa kusimama juu ya vifaa kwa mitindo mbalimbali?</p>	<p>4</p>

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
	(ii) Kujisawazisha kwa kutembea juu ya vifaa tofauti.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kujisawazisha kwa kutembea juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wajisawazishe kwa kutembea juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kutembea juu ya vifaa tofauti kwa mitindo mbalimbali.</li> </ol>		Je, mwanafunzi anaweza kujisawazisha kwa kutembea juu ya vifaa tofauti?	



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Miruko Midogo Midogo ya Chini.	(i) Kuruka kwa kutumia mguu mmoja.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka chini kwa kutumia mguu mmoja.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kuruka chini kwa kutumia mguu mmoja kwa mitindo tofauti.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi waruke chini kwa kutumia mguu mmoja kwa mitindo tofauti.</p>	<p>1. Alama maalum.</p> <p>2. Kamba.</p> <p>3. Filimbi.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka kwa kutumia mguu mmoja?	4
	(ii) Kuruka kwa kutumia miguu miwili kwa pamoja.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka chini kwa kutumia miguu miwili.	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Alama maalum za uwanjani.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka kwa kutumia miguu miwili kwa pamoja?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
		<p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kuruka chini kwa miguu miwili kwa mitindo tofauti.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kuruka chini kwa miguu miwili kwa mitindo tofauti.</p>	.		
c) Mirusho ya Masafa kwa Kulenga.	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kurusha vifaa kwa kuingiza katika sehemu maalum.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kurusha vifaa kwa kuingiza katika sehemu maalum.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kurusha vifaa kwa kuingiza katika sehemu maalum.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kurusha vifaa kwa kuingiza katika sehemu maalumu.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Vifuko vya mbegu.</p> <p>3. Boksi/ndoo/kapu.</p> <p>4. Chaki.</p> <p>5. Mipira midogo.</p> <p>6. Gololi.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kurusha vifaa kwa kuingiza katika sehemu maalum?	6

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
	(ii) Kurusha vifaa kwa kugonga sehemu au kitu maalum.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kurusha vifaa kwa kugonga sehemu au kitu maalum.</li> <li>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kurusha vifaa kwa kugonga sehemu au kitu maalum.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya mozoezi ya kurudia rudia mwalimu awongoze wanafunzi kurusha vifaa kwa kugonga sehemu au kitu maalum kwa kushindana.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Vifuko vya mbegu.</li> <li>3. Boksi.</li> <li>4. Mipira midogo.</li> <li>5. Ukuta.</li> <li>6. Chupa.</li> <li>7. Fito.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kurusha vifaa kwa kugonga sehemu au kitu maalum?	
d) Kutembea na Kukimbia Masafa ya Kati.	Mwanafunzi aweze: (i) Kutembea masafa ya kati kwa mitindo tofauti.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutembea masafa mafupi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi watembe masafa ya kati kwa mitindo tofauti.</li> <li>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kutembea masafa ya kati kwa mitindo tofauti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Alama maalumu za uwanjani.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kutembea masafa ya kati kwa mitindo tofauti?	4

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kukimbia masafa ya kati kwa mitindo tofauti na usahihi.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukimbia masafa ya kati kwa mitindo tofauti na usahihi.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakimbie masafa ya kati kwa mitindo tofauti na usahihi.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kukimbia masafa ya kati kwa mitindo tofauti na usahihi.</p>		Je, mwanafunzi anaweza kukimbia masafa ya kati kwa mitindo tofauti na usahihi?	
e) Kubiringita na Kujiviringisha.	Mwanafunzi aweze: (i) Kubiringita kwa kuanza na kuchutama.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kubiringita kwa kuanza na kuchutama.	Mkeka wa jimnastiki.	Je, mwanafunzi anaweza kubiringita kwa kuanza na kuchutama?	5

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
		2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wabiringite kwa kuanza na kuchutama.  3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi wafundishane kubiringita kwa kuanza na kuchutama	2. Chati yenye kuonesha mazoezi ya kubiringita.  3. Mikanda ya video yenye kuonesha mazoezi ya kubiringita.  4. Filimbi		
	(ii) Kubiringita kwa kuanza na kusimama.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kubiringita kwa kuanza na kusimama.  2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wabiringite kwa kuanza na kusimama.	1. Mkeka wa jimnastiki.  2. Chati yenye kuonesha mazoezi ya kubiringita.	Je, mwanafunzi anaweza kubiringita kwa kuanza na kusimama?	

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
		3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze wanafunzi wafundishane kubiringita kuanza na kusimama	3. Mikanda ya video yenye kuonesha mazoezi ya kubiringita. 4. Filimbi.		
	(iii) Kujiviringisha kwa kulia na kushoto.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa kujiviringisha kwa kulia na kushoto. 2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wajiviringishe kwa kulia na kushoto. 3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kujiviringisha kwa kulia na kushoto.	1. Mkeka wa jimnastiki. 2. Chati yenye kuonesha mazoezi ya kujiviringisha. 3. Mikanda ya video yenye kuonesha mazoezi ya kujiviringisha. 4. Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kujiviringisha kwa kulia na kushoto?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
<p>2. MAZOEZI YA KAWAIDA YA VIUNGO</p> <p>a) Mazoezi ya Kutembea na Kukimbia kwa Kufuata Mapigo ya Ngoma au Muziki.</p>	<p>Mwanafunzi aweze: (i) Kutembea kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutembea kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi watembee kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kutembea kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p>	<p>1. Ngoma. 2. Kanda za kunasia sauti 3. Kanda za video. 4. Filimbi. 5. Alama maalum za uwanjani.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kutembea kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma na muziki?</p>	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	ii) Kukimbia kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukimbia kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakimbie kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kukimbia kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p>	<p>1. Ngoma.</p> <p>2. Kanda za kunasia sauti</p> <p>3. Kanda za video.</p> <p>4. Filimbi.</p> <p>5. Alama. maalum za uwanjani.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki?	



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Mazoezi ya Kutembea na Kukimbia bila Kufuata Mapigo ya Ngoma au Muziki	Mwanafunzi aweze: (i) Kutembea kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutembea kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.  2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi watembee kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.  3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kutembea kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	1. Filimbi. 2. Alama. maalum za ndani ya kiwanja.	Je, mwanafunzi anaweza kutembea kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki?	4

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
	(ii) Kukimbia kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kukimbia kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wakimbie kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kukimbia kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Alama maalum za ndani ya kiwanja.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia kwa mitindo tofauti bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
<b>3. MICHEZO MIDOGO MIDOGO YA ASILI</b>  Michezo ya Kutembea na Kukimbia yenye Nyimbo.	Mwanafunzi aweze: (i) Kucheza michezo tofauti ya kutembea yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia mbinu ya utafiti mwalimu awaongoze wanafunzi waoneshe michezo tofauti ya kutembea yenye nyimbo walioitafuta katika maeneo yao.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya michezo tofauti ya kutembea yenye nyimbo.	1. Filimbi. 2. Vifaa kulingana na michezo husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti ya kutembea yenye nyimbo?	8
	(ii) Kucheza michezo tofauti ya kukimbia yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia mbinu ya utafiti mwalimu awaongoze wanafunzi waoneshe michezo tofauti ya kukimbia yenye nyimbo, walioitafuta katika maeneo yao.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya michezo tofauti ya kukimbia yenye nyimbo.	1. Fillimbi. 2. Vifaa kulingana na michezo husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti ya kukimbia yenye nyimbo?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
4. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI a) Michezo Rahisi Isiyotumia Vifaa.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo rahisi isiyo ya asili ambayo haitumii vifaa.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo rahisi isiyo tumia vifaa. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo rahisi isiyo ya asili isiyotumia vifaa.	1. Filimbi. 2. Alama za uwanjani.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo rahisi isiyo ya asili ambayo haitumii vifaa?	10
b) Michezo Inayotumia Vifaa Rahisi.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo inayotumia vifaa rahisi isiyo kuwa ya asili.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo rahisi inayotumia vifaa isiyo ya asili. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo rahisi inayotumia vifaa isiyo ya asili.	1. Kamba fupi. 2. Kamba refu. 3. Mipira tofauti. 4. Alama za wachezaji. 5. Viti. 6. Filimbi. 7. Vitambaa. 8. Chupa. 9. Magunia. 10. Mipira ya kengele. 11. Vifuko vya mbegu.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo inayotumia vifaa rahisi isiyokuwa ya asili?	10

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
5. NGOMA Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi.	1. Kwa kutumia mbinu ya kualika mgeni, mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili.	1. Vifaa vya ngoma husika. 2. Marembo sanaa ya ngoma husika. 3. Mkanda wa video wa ngoma husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	12
6. AJALI KATIKA MICHEZO Mshituko wa Viungo.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya mshituko wa viungo.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi dhana ya mshituko wa viungo.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya mshituko wa viungo?	6
	(ii) Kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha mshtuko wa viungo.	Kwa kutumia mbinu ya bungua bongo, mwalimu awaongoze wanafunzi kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha mshtuko wa viungo.	-	Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha mshtuko wa viungo?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeshituka kiungo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeshituka kiungo.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu igizo dhima mwalimu awaongoze wanafunzi kuigiza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeshituka kiungo kwa usahihi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barafu.</li> <li>2. Maji ya baridi.</li> <li>3. Bendeji.</li> <li>4. Pamba.</li> <li>5. Kitambaa safi.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyeshituka kiungo kwa usahihi?	
7. KUOGEELEA a) Kuelea juu ya Maji.	Mwanafunzi aweze kuelea juu ya maji kwa msaada wa mwalimu, mwanafunzi au vifaa.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo ya kuelea juu ya maji.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo ya kuelea juu ya maji.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuelea juu ya maji kwa msaada wa mwalimu, mwanafunzi au vifaa?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Vitendo vya Miguu na Mikono katika Kuogelea.	Mwanafunzi aweze kufanya matendo ya miguu na mikono katika kuogelea kwa usahihi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo ya kuogelea kwa usahihi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo ya miguu na mikono katika kuogelea kwa usahihi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kufanya matendo ya miguu na mikono katika kuogelea kwa usahihi?	

## DARASA LA TATU

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la Michezo katika Darasa la III wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kuruka miruko tofauti ya masafa kwa kutumia vifaa mbali mbali na kuchupa masafa mafupi kutoka juu.
2. Kurusha na kudaka vifaa mbali mbali kiustadi ili kujiimarisha.
3. Kujisawazisha mwili kwa kusimamia kichwa na mikono.
4. Kucheza ngoma na michezo midogo midogo ya asili inayoambatana na isiyoambatana na nyimbo.
5. Kucheza michezo midogo midogo ya mipira na ya kukimbia.
6. Kusikiliza na kufuata kwa makini maelekezo yanayotolewa katika michezo.
7. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
8. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao na wanajamii kwa jumla.
9. Kuogelea kiufundi na kwa usalama.
10. Kuelezea na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.



## **MALENGO**

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika darasa la III ni kuwezesha wanafunzi:-

1. Kujenga tabia ya ufanyaji wa mazoezi ya viungo kwa ajili ya uimarishaji wa miili yao.
2. Kujua ufanyaji wa mazoezi ya uimarishaji wa stadi za michezo mbali mbali.
3. Kuelewa uchezaji wa michezo midogo midogo ya mipira na ukimbiaji.
4. Kuelewa uchezaji wa ngoma za asili na michezo midogo midogo ya asili kwa uimarishaji wa stadi za michezo mbali mbali.
5. Kufahamu stadi ya matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kujenga tabia ya kupenda ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
7. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
8. Kuelewa uogeleaji ulisalama na wa kiufundi.
9. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU YA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
1. JIMNASTIKI a) Kujisawazisha kwa Kusaidiwa.	Mwanafunzi aweze: (i) Kujisawazisha kwa kusaidiana.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kujisawazisha kwa kusaidiana.  2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wajisawazishe kwa kusaidiana.  3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kijisawazisha kwa kusaidiana.	1. Chati yenye mazoezi ya kujisawazisha kwa kusaidiwa na mwenziwe.  2. Filimbi.  3. Chati mguso.	Je, mwanafunzi anaweza kujisawazisha kwa kusaidiana?	8
	(ii) Kujisawazisha kwa kusaidiwa na vifaa.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kujisawazisha kwa kusaidiwa na vifaa.	1. Chati yenye mazoezi ya kujisawazisha kwa kusaidiwa na vifaa.	Je, mwanafunzi anaweza kujisawazisha kwa kusaidiwa na vifaa?	

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
		2. Kwa kutumia mbinu ya onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wajisawazishe kwa kusaidiwa na vifaa. 3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kujisawazisha kwa kusaidiwa na vifaa.	2. Filimbi. 3. Ukuta. 4. Chati mguso yenye mazoezi.		
b) Miruko na Michupo Mchanganyiko.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuruka miruko mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka miruko mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali. 2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi waruke miruko mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali. 3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kuruka miruko mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali.	1. Kamba fupi. 2. Kamba refu. 3. Fito. 4. Filimbi.	Je, mwanafunzi anaweza kuruka miruko mchanganyiko kwa mitindo tofauti?	6

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
	(ii) Kuchupa michupo mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuchupa michupo mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wachupe michupo mchanganyiko kwa mitindo mbali mbali.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kuchupa michupo mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali.</p>	<p>1. Gogo.</p> <p>2. Baraza.</p> <p>3. Ukuta.</p> <p>4. Kiti/benchi.</p> <p>5. Filimbi.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kuchupa michupo mchanganyiko kwa mitindo mbalimbali?</p>	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
2. MAZOEZI YA KAWAIDA YA VIUNGO a) Mazoezi Tofauti ya Mwili kwa Mapigo ya Ngoma au Muziki.	Mwanafunzi aweze kufanya mazoezi tofauti ya mwili kwa mapigo ya ngoma au muziki.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi tofauti ya mwili kwa mapigo ya ngoma au muziki.  2. Kwa kutumia mbinu ya burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi tofauti ya mwili kwa mapigo ya ngoma au muziki.	1. Ngoma. 2. Kanda za kunasia sauti. 3. Kanda za video. 4. Filimbi. 5. Alama maalum za uwanjani.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya mazoezi tofauti ya mwili kwa mapigo ya ngoma au muziki?	8
b) Mazoezi ya Mwili bila Mapigo ya Ngoma au Muziki.	Mwanafunzi aweze kufanya mazoezi ya mwili bila ya mapigo ya ngoma au muziki.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya mwili bila ya mapigo ya ngoma au muziki.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya mwili bila ya mapigo ya ngoma au muziki.	1. Filimbi. 2. Alama maalum za ndani ya kiwanja.	Je, mwanafunzi anaweza kufanya mazoezi ya mwili bila ya mapigo ya ngoma au muziki?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
3. MICHEZO MIDOGO MIDOGO YA ASILI Michezo yenye Nyimbo na Isiy na Nyimbo.	Mwanafunzi aweze:  (i) Kucheza michezo ya asili yenye nyimbo.	1. Kwa kutumia mbinu ya burudiko mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo ya asili yenye nyimbo.  2. Kwa kutumia mbinu ya kazi ya vikundi mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo ya asili yenye nyimbo kwenye vikundi vyao.	1. Filimbi.  2. Vifaa kulingana na michezo husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo ya asili yenye nyimbo?	18
	(ii) Kucheza michezo ya asili isiy na nyimbo.	1. Kwa kutumia mbinu ya utafiti mwalimu awaongoze wanafunzi waoneshe michezo ya asili isiy na nyimbo walioitafuta katika maeneo yao.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza michezo ya asili isiy na nyimbo.		Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo ya asili isiy na nyimbo?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
<p>4. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI Michezo Inayotumia Vifaa Mchanganyiko.</p>	<p>Mwanafunzi aweze kucheza michezo midogo midogo inayotumia vifaa mchanganyiko.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kucheza michezo midogo midogo isiyo ya asili inayotumia vifaa mchanganyiko.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo isiyo ya asili inayotumia vifaa mchanganyiko.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza michezo midogo midogo isiyo ya asili inayotumia vifaa mchanganyiko.</p>	<p>1. Kamba fupi. 2. Kamba ndefu. 3. Mipira tofauti. 4. Alama za wachezaji. 5. Viti. 6. Filimbi. 7. Vitambaa. 8. Chupa. 9. Magunia. 10. Mipira ya kengele. 11. Vifuko vya mbegu.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo midogo midogo inayotumia vifaa mchanganyiko?</p>	10

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
5. NGOMA a) Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi.	Kwa kutumia mbinu ya kualika mgeni, mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.	1. Vifaa vya ngoma husika. 2. Marembo sanaa ya ngoma husika. 3. Ukanda wa video wa ngoma husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	10
b) Moyo wa Ushirikiano.	Mwanafunzi aweze: i) Kueleza dhana ya ushirikiano.	Kwa kutumia mbinu ya bungua bongo mwalimu awaongoze wanafunzi kueleza dhana ya ushirikiano.		Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya ushirikiano?	3
	(ii) Kubainisha mambo ambayo watu hushirikiana.	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano ya vikundi mwalimu awaongoze wanafunzi wabainishe mambo ambayo watu hushirikiana katika jamii.	-	Je, mwanafunzi anaweza kubainisha mambo ambayo watu hushirikiana katika jamii?	



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kubainisha faida za kushirikiana na hasara za kutoshirikiana.	1. Kwa kutumia mbinu ya majadiliano mwalimu awaongoze wanafunzi wabainishe faida za kushirikiana na hasara za kutoshirikiana katika jamii. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi, mwalimu awaongoze wanafunzi kushirikiana katika vikundi vyao vya michezo.	-	Je, mwanafunzi anaweza kubainisha faida za kushirikiana na hasara za kutoshirikiana katika jamii?	
6. AJALI KATIKA MICHEZO a) Kupanguka Mifupa.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya kupanguka mfupa au mifupa.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaongoze wanafunzi waeleze dhana ya kupanguka kwa mfupa au mifupa.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya kupanguka mfupa au mifupa?	6
	(ii) Kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kupanguka mfupa au mifupa katika michezo.	Kwa kutumia mbinu ya mjadala mwalimu awaongoze wanafunzi kutaja vyanzo vinavyosababisha ajali ya kupanguka mfupa au mifupa katika michezo.	-	Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kupanguka mfupa au mifupa katika michezo?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepanguka mfupa au mifupa kwa usahihi.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi, mwalimu awaongoze wanafunzi kueleza mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepanguka mfupa au mifupa katika michezo. 2. Kwa kutumia mbinu ya igizo dhima mwalimu awaongoze wanafunzi kuigiza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepanguka mfupa au mifupa kwa usahihi.	1. Bendeji. 2. Mto/sponji.	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepanguka mfupa au mifupa kwa usahihi?	
b) Kuzama Majini.	Mwanafunzi aweze: i) Kueleza dhana ya kuzama majini.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi, mwalimu awaongoze wanafunzi kueleza dhana ya kuzama majini.	Picha ya mtu aliyezama majini.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya kuzama majini?	4
	ii) Kutaja sababu za ajali ya kuzama majini.	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano, mwalimu awaongoze wanafunzi kutaja sababu za ajali ya kuzama majini.	-	Je, mwanafunzi anaweza kutaja sababu za ajali ya kuzama majini?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	iii) Kueleza mambo ya tahadhari ya kuzingatia kabla na wakati wanapocheza katika maji.	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano, mwalimu awaongoze wanafunzi kueleza mambo ya tahadhari kabla na wakati wanapocheza katika maji.	Chati yenye kuonesha vitendo vya tahadhari.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza mambo ya tahadhari ya kuzingatia kabla na wakati wanapocheza majini.?	
	vi) Kutoa huduma ya kwanza kwa mtu aliyezama majini kwa usahihi.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi, mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mtu aliyezama majini kwa usahihi. 2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kutoa huduma ya kwanza kwa mtu aliyezama maji.	Mazingira halisi.	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mtu aliyezama majini kwa usahihi?	
7. KUOGEELEA a) Kujisukuma kwa kuelea.	Mwanafunzi aweze kujisukuma kwa kuelea kufudifudi na kichali chali.	1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kujisukuma kwa kuelea kifudifudi na kichalichali. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kujisukuma kwa kuelea kifudifudi na kichalichali.	1. Kamba refu. 2. Fito zenye ncha. 3. Maboya. 4. Mavazi ya kuogelea.	Je, mwanafunzi anaweza kujisukuma kwa kuelea kifudifudi na kichali chali?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Kuogelea kifudifudi na kichali chali	Mwanafunzi aweze kuogelea kifudifudi na kichali chali kwa usahihi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kifudifudi na kichali chali kwa usahihi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kifudifudi na kichalichali kwa usahihi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito zenye ncha.</li> <li>3. Maboya.</li> <li>4. Mavazi ya kuogelea.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuogelea kifudifudi na kichali chali kwa usahihi?	

## DARASA LA NNE

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la Michezo katika Darasa la IV wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kukimbia mbio fupi, kuruka chini na kurusha tufe kiujuzi.
2. Kusikiliza kwa makini maelekezo yanayotolewa na kushindana kwa kufuata sheria za msingi za michezo anuai.
3. Kucheza michezo ya mpira wa miguu na mpira wa pete kiujuzi.
4. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
5. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao na wanajamii kwa jumla.
6. Kucheza ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye stadi za kukimbia, kurusha na kudaka.
7. Kuogelea kwa mitindo mbali mbali.
8. Kuelezea na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

## **MALENGO**

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika Darasa la IV ni kuwezesha wanafunzi:

1. Kuelewa uchezaji wa michezo ya riadha ya mbio za masafa mafupi pamoja na urukaji na urushaji tufe kiujuzi.
2. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa sheria wakati wa michezo.
3. Kuelewa uchezaji wa michezo ya mpira wa miguu na mpira wa pete kiujuzi.
4. Kujua uchezaji wa ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye stadi za kukimbia, kurusha na kudaka.
5. Kufahamu stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kujenga tabia ya ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
7. Kufahamu uogeleaji kwa kimitindo.
8. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
<p>1. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI</p> <p>a) Michezo yenye Stadi za Kukimbia.</p>	<p>Mwanafunzi aweze kucheza michezo tofauti yenye stadi za kukimbia.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kucheza michezo tofauti yenye stadi za kukimbia.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo tofauti yenye stadi za kukimbia.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kucheza michezo tofauti yenye stadi za kukimbia.</p>	<p>1. Filimbi. 2. Alama maalum za uwanjani. 3. Alama za wachezaji. 4. Chupa. 5. Vitambaa. 6. Mipira tofauti. 7. Vifuko vya mbegu.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti yenye stadi za kukimbia?</p>	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Michezo yenye Stadi za Kurusha na Kudaka.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo tofauti yenye stadi za kurusha na kudaka.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kucheza michezo tofauti yenye stadi za kurusha na kudaka.</p> <p>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo tofauti yenye stadi za kurusha na kudaka.</p> <p>3. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kucheza michezo tofauti yenye stadi za kurusha na kudaka.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Alama maalum za uwanjani.</p> <p>3. Alama za wachezaji.</p> <p>4. Chupa.</p> <p>5. Mchanga.</p> <p>6. Mipira tofauti.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti yenye stadi za kurusha na kudaka?	5



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
2. NGOMA a) Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi.	1. Kwa kutumia mbinu ya kumualika mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia (mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.	1. Vifaa vya ngoma husika. 2. Marembo sanaa ya ngoma husika. 3. Ukanda wa video wa ngoma husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	10
3. MICHEZO YA RIADHA a) Mbio za Masafa Mafupi.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa mafupi.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa mafupi. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa mafupi.	1. Filimbi. 2. Alama maalum za ndani ya uwanja. 3. Vibao vya kuanzishia mbio. 4. Kamba. 5. Saa ya kusimama.	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa mafupi?	10
	(ii) Kukimbia mbio za mita 100, 200 na 400, kiufundi na kisheria.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za kukimbia mbio za mita 100, 200 na 400. 2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudiarudia mwalimu awaongoze wanafunzi kukimbia mbio za mita 100, 200 na 400 kiufundi na kisheria.	1. Filimbi. 2. Vibao vya kuanzishia mbio. 3. Alama maalumu za ndani ya uwanja. 4. Kamba. 5. Saa ya kusimama 6. Fomu ya kurekodia matokeo	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia mbio za mita 100, 200, na 400 kiufundi na kisheria?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Kuruka Chini	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kuruka chini.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kuruka chini.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kuruka chini.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kibao cha kuwekea sawa mchanga.</li> <li>2. Kamba.</li> <li>3. Vibendera vyekundu na vyeupe.</li> <li>4. Filimbi.</li> <li>5. Kibao cha kukanyagia “(stop-board)”</li> <li>6. Futi kamba.</li> <li>7. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kuruka chini?	8
	(ii) Kuruka chini kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kuruka chini.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuruka chini kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Kibao cha kukanyagia (stop-board).</li> <li>3. Futi kamba.</li> <li>4. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>5. Kibao cha kuweka sawa mchanga.</li> <li>6. Kamba.</li> <li>7. Vibendera vyekundu na vyeupe.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka chini kiufundi na kisheria?	

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
c) Kurusha Tufe.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kurusha tufe kiufundi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kurusha tufe kiufundi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kurusha tufe kifundi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mipira midogo tofauti.</li> <li>3. Mipira mizito.</li> <li>4. Mipira yenye kengele.</li> <li>5. Tufe.</li> <li>6. Tepu ya kupimia.</li> <li>7. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>8. Vibendera vyekundu na vyeupe.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kurusha tufe kiufundi?	8

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPI NDI</b>
	(ii) Kurusha tufe kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kurusha tufe.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wafanye mazoezi ya kurusha tufe kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Mipira midogo tofauti.</p> <p>3. Mipira mizito.</p> <p>4. Mipira yenye kengele.</p> <p>5. Tufe.</p> <p>6. Futi kamba.</p> <p>7. Fomu ya kurikodia matokeo.</p> <p>8. Vibendera vyekundu na vyeupe.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kurusha tufe kiufundi na kisheria?	
<p>4. MICHEZO YA MIPIRA</p> <p>a) Mpira wa Miguu.</p>	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kuonesha mbinu za kucheza mpira wa miguu.</p>	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kucheza mpira wa miguu.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za mchezo wa mpira wa miguu.</p>	<p>1. Mipira.</p> <p>2. Filimbi.</p> <p>3. Alama maalum za uwanjani.</p> <p>4. Alama za wachezaji.</p> <p>5. Saa ya kusimama.</p> <p>6. Alama za magoli.</p> <p>7. Kanda za video za mpira husika.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kucheza mpira wa miguu?	14

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kucheza mpira wa miguu kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa mpira wa miguu.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze mpira wa miguu kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mipira.</li> <li>3. Alama za uwanjani.</li> <li>4. Alama za wachezaji.</li> <li>5. Saa ya kusimama.</li> <li>6. Alama za magoli.</li> <li>7. Kanda za video za mpira husika.</li> <li>8. Fomu za kurekodi matokeo.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mpira wa miguu kiufundi na kisheria?	
b) Mpira wa Pete.	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kuonesha mbinu za kucheza mpira wa pete.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kucheza mpira wa pete.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kucheza mpira wa pete.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mipira.</li> <li>2. Filimbi.</li> <li>3. Alama za uwanja.</li> <li>4. Alama za wachezaji.</li> <li>5. Viti.</li> <li>6. Saa ya kusimama.</li> <li>7. Kanda za video za mpira husika.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kucheza mpira wa pete?	14

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kucheza mpira wa pete kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa mpira wa pete.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze mpira wa pete kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Mipira.</p> <p>2. Filimbi.</p> <p>3. Alama za uwanja.</p> <p>4. Alama za wachezaji.</p> <p>5. Viti.</p> <p>6. Saa ya kusimama.</p> <p>7. Kanda za video za mpira wa pete.</p> <p>8. Fomu za kurekodi matokeo.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mpira wa pete kiufundi na kisheria?	
5. AJALI KATIKA MICHEZO Kubanwa na Misuli.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya kubanwa na misuli.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi dhana ya kubanwa na misuli.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya kubanwa na misuli?	4
	(ii) Kutaja vyanzo vinavyosababisha mchezaji kubanwa na misuli .	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano ya vikundi mwalimu awaongoze wanafunzi kujadili vyanzo vya ajali vinavyosababisha kubanwa na misuli.		Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vya ajali vinavyosababisha kubanwa na misuli?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliebanwa na misuli kwa usahihi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliebanwa na misuli.</li> <li>2. Kwa kutumia igizo dhima, mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha namna ya kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyebanwa na misuli.</li> </ol>	Mafuta ya kulainisha misuli.	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliebanwa na misuli kwa usahihi?	
6. KUOGELEA Kuogelea Kichura.	Mwanafunzi aweze kuogelea kwa mtindo wa kichura kwa ustadi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kichura kwa ustadi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kichura kwa ustadi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito refu zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuogelea kwa mtindo wa kichura kwa ustadi?	6

## DARASA LA TANO

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la Michezo katika Darasa la V wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kucheza michezo ya mbio za kupokezana kijiti na mbio za masafa ya kati kiujuzi.
2. Kusikiliza kwa makini maelekezo yanayotolewa na kushindana kwa kufuata sheria za michezo anuai.
3. Kucheza michezo ya kurusha kisahani na kuruka miruko mitatu kiujuzi.
4. Kucheza michezo ya mpira wa wavu na mpira wa meza kiujuzi.
5. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao pamoja na wanajamii kwa jumla.
7. Kucheza ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye stadi za kukimbia, kuruka, kurusha na kudaka.
8. Kuogelea kwa mitindo mbali mbali.
9. Kuelezea na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.



## **MALENGO**

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika Darasa la V ni kuwezesha wanafunzi:-

1. Kujua uchezaji wa michezo mbali mbali ya riadha.
2. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
3. Kuelewa uchezaji wa mpira wa wavu na mpira wa meza kiujuzi.
4. Kujua uchezaji wa ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye stadi za michezo za kukimbia, kuruka, kurusha na kudaka.
5. Kufahamu stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA (Teknolojia ya Habari na Mawasiliano) ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kujenga tabia ya ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
7. Kufahamu uogeleaji wa mitindo mbali mbali.
8. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
1. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI a) Michezo yenye Stadi za Kukimbia.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kukimbia.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kukimbia.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kukimbia.	1. Filimbi. 2. Alama za uwanja. 3. Alama za wachezaji. 4. Kamba refu. 5. Mipira tofauti. 6. Vijiti. 7. Mpira wa kengele. 8. Vitambaa..	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kukimbia?	2
b) Michezo yenye Stadi za Kuruka.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kuruka.	1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kuruka.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kuruka.	1. Filimbi. 2. Kamba fupifupi. 3. Kamba refu. 4. Fito.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo mbalimbali yenye stadi za kuruka?	2

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
c) Michezo yenye stadi za kurusha na kudaka.	Mwanafunzi aweze kucheza michezo yenye stadi za kurusha na kudaka.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo yenye stadi za kurusha na kudaka.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza michezo yenye stadi za kurusha na kudaka.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mipira.</li> <li>3. Vifuko vya mbegu/mchanga.</li> <li>4. Alama za wachezaji.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo yenye stadi za kurusha na kudaka?	2
2. NGOMA Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya kualika mgeni, mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao kiufundi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vifaa vya ngoma husika.</li> <li>2. Marembo sanaa ya ngoma husika.</li> <li>3. Kanda za video za ngoma husika.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	12
3. MICHEZO YA RIADHA a) Mbio za Kupokezana Kijiti.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kukimbia mbio za kupokezana kijiti.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kukimbia mbio za kupokezana kijiti.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi, mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za mbio za kupokezana kijiti.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Vijiti.</li> <li>3. Alama za kiwanjani.</li> <li>4. Kamba refu.</li> <li>5. Alama za wachezaji.</li> <li>6. Saa ya kusimama.</li> <li>7. Kanda za video.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za mbio za kupokezana kijiti?	8

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kukimbia mbio za kupokezana kijiti kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kupokezana kijiti.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kukimbia mbio za kupokezana kijiti kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Alama za uwanjani.</p> <p>3. Kamba refu.</p> <p>4. Alama za wachezaji.</p> <p>5. Saa ya kusimama.</p> <p>6. Fomu ya kurikodia matokeo.</p> <p>7. Kanda za video.</p> <p>8. Vijiti.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia mbio za kupokezana kijiti kiufundi na kisheria?	
b) Mbio za Masafa ya Kati (m.800).	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa ya kati.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa ya kati.	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Alama za uwanjani.</p> <p>3. Kamba refu.</p> <p>4. Alama za wachezaji.</p> <p>5. Kanda za video.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kukimbia mbio za masafa ya kati?	6

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kukimbia mbio za masafa ya kati kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za kukimbia mbio za masafa ya kati (m. 800).</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wakimbie mbio za masafa ya kati (m. 800) kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Alama za uwanjani.</li> <li>3. Kamba refu.</li> <li>4. Alama za wachezaji.</li> <li>5. Saa ya kusimama.</li> <li>6. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>7. Kanda za video.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia mbio za masafa ya kati kiufundi na kisheria?	
c) Kuruka miruko mitatu.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kuruka miruko mitatu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuruka miruko mitatu.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kuruka miruko mitatu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Bao la kukanyagia.</li> <li>3. Kibao cha kuwekea sawa kiwanja/eneo la kurukia.</li> <li>4. Kanda za video za mchezo husika.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kuruka miruko mitatu?	8

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kuruka miruko mitatu kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za kuruka miruko mitatu.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi waruke miruko mitatu kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Alama za uwanjani.</li> <li>3. Kamba refu.</li> <li>4. Alama za wachezaji.</li> <li>5. Saa ya kusimama.</li> <li>6. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>7. Kanda za video.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka miruko mitatu kiufundi na kisheria?	
d) Kurusha Kisahani.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kurusha kisahani.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kuonesha mbinu za kurusha kisahani.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kurusha kisahani.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Visahani.</li> <li>3. Futi kamba.</li> <li>4. Alama za kiwanja za mchezo husika.</li> <li>5. Kanda za video.</li> <li>6. Vijiti.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kurusha kisahani?	8

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kurusha kisahani kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi kutumia ufundi na sheria wakati wa kucheza mchezo wa kurusha kisahani.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mchezo wa kurusha kisahani kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Visahani.</p> <p>3. Alama za uwanjani.</p> <p>4. Kamba refu.</p> <p>5. Alama za wachezaji.</p> <p>6. Saa ya kusimama.</p> <p>7. Fomu ya kurikodia matokeo.</p> <p>8. Vijiti.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kurusha kisahani kiufundi na kisheria?	
<p>4. MICHEZO YA MIPIRA</p> <p>a) Mpira wa Wavu.</p>	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kuonesha mbinu za kucheza mpira wa wavu.</p>	Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kucheza mchezo wa mpira wa wavu.	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Mipira.</p> <p>3. Wavu.</p> <p>4. Kamba refu.</p> <p>5. Ukuta.</p> <p>6. Vijiti.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kucheza mpira wa wavu?	16

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kucheza mpira wa wavu kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mpira wa wavu kwa kutumia mbinu na kufuata sheria.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze mpira wa wavu kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Filimbi.</p> <p>2. Mipira.</p> <p>3. Kamba refu.</p> <p>4. Wavu.</p> <p>5. Viti.</p> <p>6. Fomu ya kurikodia matokeo.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mpira wa wavu kiufundi na kisheria?	
b) Mpira wa Meza.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kucheza mpira wa meza.	Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kucheza mchezo wa mpira wa meza.	<p>1. Beti za kuchezea.</p> <p>2. Wavu.</p> <p>3. Meza.</p> <p>4. Vipira.</p> <p>5. Kanda za video za mpira wa meza.</p> <p>6. Ukuta.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kucheza mpira wa meza?	12



<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kucheza mpira wa meza kiufundi na kisheria.	<p>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mpira wa meza kwa kutumia mbinu na kufuata sheria.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze mpira wa meza kiufundi na kisheria.</p>	<p>1. Beti za kuchezea.</p> <p>2. Wavu.</p> <p>3. Meza ya mpira wa meza.</p> <p>4. Kanda za video za mpira wa meza.</p> <p>5. Fomu ya kurekodia matokeo.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mpira wa meza kiufundi na kisheria?	
5. AJALI KATIKA MICHEZO Ajali za jicho.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya ajali za jicho.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaongoze wanafunzi kueleza dhana ya ajali za jicho.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya ajali za jicho?	3
	(ii) Kutoa vyanzo vinavyosababisha ajali za jicho michezoni.	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano ya vikundi mwalimu awaongoze wanafunzi kutaja vyanzo vinavyosababisha ajali za jicho michezoni.	---	Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vinavyosababisha ajali za jicho michezoni?	
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepata ajali ya jicho kwa usahihi.	Kwa kutumia mbinu ya igizo dhima mwalimu awaongoze wanafunzi kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepata ajali ya jicho kwa usahihi.	<p>1. Kitambaa laini.</p> <p>2. Bendeji.</p> <p>3. Maji.</p>	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepata ajali ya jicho kwa usahihi?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
6. KUOGEELEA Kuogelea kwa Mtindo wa Kipepeo.	Mwanafunzi aweze kuogelea kwa mtindo wa kipepeo kwa ustadi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kipepeo kwa ustadi</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi, ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kipepeo kwa ustadi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuogelea kwa mtindo wa kipepeo kwa ustadi?	6

## DARASA LA VI

### UJUZI

Baada ya kusoma somo la michezo katika Darasa la VI wanafunzi wataonesha ujuzi wa:

1. Kucheza michezo ya mbio za masafa ya kati kiujuzi.
2. Kusikiliza kwa makini maelekezo yanayopatikana na kushindana katika michezo kwa kufuata sheria za michezo anuai.
3. Kucheza michezo ya kurusha mkuki na kuruka juu kiujuzi.
4. Kucheza michezo ya mpira wa mikono na mpira wa kikapu kiujuzi.
5. Kutumia stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA ili kupata maarifa na stadi za kimitchezo.
6. Kushirikiana katika michezo na wanafunzi wenzao na wanajamii kwa jumla.
7. Kucheza ngoma za asili na michezo midogo midogo tofauti yenye stadi za michezo mikubwa.
8. Kuogelea kwa mitindo mbali mbali.
9. Kueleza na kutoa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

## **MALENGO**

Malengo ya kufundisha somo la Michezo katika Darasa la VI ni kuwezesha wanafunzi:-

1. Kujua uchezaji wa michezo mbali mbali ya riadha.
2. Kujenga tabia ya usikilizaji na ufuataji wa maelekezo na sheria wakati wa michezo.
3. Kuelewa uchezaji wa mpira wa mikono na mpira wa kikapu kiujuzi.
4. Kujua uchezaji wa ngoma za asili na michezo midogo midogo yenye stadi za michezo mikubwa.
5. Kufahamu stadi za matumizi ya maktaba na vifaa vya TEHAMA ili kupata maarifa na stadi za kimichezo.
6. Kujenga tabia ya ushirikiano katika michezo anuai bila ya ubaguzi.
7. Kufahamu uogeleaji wa mitindo mbali mbali.
8. Kuelewa mbinu za utoaji wa Huduma ya Kwanza kwa usahihi.

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
<p>1. MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI Michezo Tofauti yenye Stadi za Michezo Mikubwa.</p>	<p>Mwanafunzi aweze kucheza michezo tofauti yenye stadi za michezo mikubwa.</p>	<p>1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi wacheze michezo midogo midogo isiyo ya asili yenye stadi za michezo mikubwa.</p> <p>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza michezo midogo midogo isiyo ya asili yenye stadi za michezo mikubwa.</p>	<p>1. Mipira tofauti. 2. Filimbi. 3. Saa ya kusimama. 4. Kamba refu. 5. Alama za uwanjani. 6. Fito. 7. Alama za wachezaji. 8. Kanda mbalimbali za video zenye kuonesha michezo tofauti. 9. Mpira wa kengele. 10. Vitambaa.</p>	<p>Je, mwanafunzi anaweza kucheza michezo tofauti yenye stadi za michezo mikubwa?</p>	<p>6</p>

<b>MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
2. NGOMA a) Ngoma za Asili.	Mwanafunzi aweze kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi.	1. Kwa kutumia mbinu ya kualika mgeni mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mgeni kwa msaada wa mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lao.	1. Vifaa vya ngoma husika. 2. Marembo sanaa ya ngoma husika. 3. Kanda za redio za ngoma husika.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza ngoma ya asili inayochezwa katika eneo lake kiufundi?	10
3. MICHEZO YA RIADHA a) Mbio za Masafa ya Kati (m.1500).	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za mchezo wa kukimbia mbio za masafa ya kati (m.1500).	Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za mchezo wa kukimbia mbio za masafa ya kati (m.1500).	1. Filimbi. 2. Alama maalum za uwanjani. 3. Vibao vya kuanzishia mbio. 4. Kamba. 5. Saa ya kusimama. 6. Fomu ya kurekodia matokeo.	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za mchezo wa kukimbia mbio masafa ya kati (m.1500 )?	9

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
	(ii) Kukimbia mbio za masafa ya kati kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kukimbia mbio za masafa ya kati.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mchezo wa kukimbia mbio za masafa ya kati kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Alama maalum za uwanjani.</li> <li>3. Vibao vya kuanzishia mbio.</li> <li>4. Kamba.</li> <li>5. Saa ya kusimama.</li> <li>6. Fomu ya kurekodia matokeo.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kukimbia mbio za masafa ya kati kiufundi na kisheria?	
b) Kuruka Juu.	<p>Mwanafunzi aweze:</p> <p>(i) Kuonesha mbinu za mchezo wa kuruka juu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kucheza mchezo wa kuruka juu.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za mchezo wa kuruka juu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Fito.</li> <li>3. Vibendera vya rangi nyekundu na nyeupe.</li> <li>4. Futi kamba.</li> <li>5. Godoro la kuangukia.</li> <li>6. Mihimili ya kurukia.</li> <li>7. Mwamba.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za mchezo wa kuruka juu?	8
	(ii) Kuruka juu kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kuruka juu kiufundi na kisheria.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza mchezo wa kuruka juu kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Vibendera vyekundu na nyeupe.</li> <li>3. Futi kamba.</li> <li>4. Godoro la kuangukia.</li> <li>5. Mihimili ya kurukia.</li> <li>6. Mwamba.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuruka juu kiufundi na kisheria?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
c) Kurusha Mkuki.	(i) Kuonesha mbinu za mchezo wa kurusha mkuki.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi mambo ya kuzingatia wakati wa kucheza mchezo wa kurusha mkuki.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kurusha mkuki.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mikuki.</li> <li>3. Fito.</li> <li>4. Kamba.</li> <li>5. Futi kamba.</li> <li>6. Vitambaa vya bendera zenye rangi nyekundu na nyeupe.</li> <li>7. Alama maalum za uwanjani.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za mchezo wa kurusha mkuki?	8
	(ii) Kurusha mkuki kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi sheria za mchezo wa kurusha mkuki.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya mazoezi ya kucheza mchezo wa kurusha mkuki kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mikuki.</li> <li>3. Futi kamba.</li> <li>4. Kamba.</li> <li>5. Alama maalum za uwanjani.</li> <li>6. Vibendera vyeundu na vyeupe.</li> <li>7. Fomu za kurikodia matokeo</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kurusha mkuki kiufundi na kisheria?	



<b>MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
4. MICHEZO YA MIPIRA a) Mpira wa Mikono.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kucheza mchezo wa mpira wa mikono.	Kwa kutumia mbinu ya mazoezi, mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za kucheza mchezo wa mpira wa mikono.	1. Filimbi. 2. Mpira. 3. Wavu. 4. Alama maalum za uwanjani. 5. Fito. 6. Saa ya kusimama. 7. Fomu ya kurikodia matokeo. 8. Kadi za waamuzi.	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za kucheza mchezo wa mpira wa mkono?	16
	(ii) Kucheza mpira wa mikono kiufundi na kisheria.	1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mpira wa mikono kwa kutumia mbinu na kufuata sheria.  2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mpira wa mikono kiufundi na kisheria.	1. Filimbi. 2. Mpira. 3. Wavu. 4. Alama maalum za uwanjani. 5. Fito. 6. Saa ya kusimama. 7. Fomu ya kurikodia matokeo. 8. Kadi za waamuzi. 9. Alama za wachezaji.	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mpira wa mikono kiufundi na kisheria?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
b) Mpira wa Kikapu.	Mwanafunzi aweze: (i) Kuonesha mbinu za kucheza mpira wa kikapu.	Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kuonesha mbinu za mchezo wa mpira wa kikapu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mpira ya mchezo.</li> <li>3. Mpira mizito “(medicine balls)”</li> <li>4. Saa ya kusimama.</li> <li>5. Viti.</li> <li>6. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>7. Alama za waamuzi.</li> <li>8. Alama za uwanjani.</li> <li>9. Alama za wachezaji.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuonesha mbinu za mchezo wa mpira wa kikapu?	16

MADA KUU/ MADA NDOGO	MALENGO MAHSUSI	MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA	VIFAA/ZANA	UPIMAJI	VIPINDI
	(ii) Kucheza mpira wa kikapu kiufundi na kisheria.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaongoze wanafunzi kutumia mbinu na kufuata sheria wakati wa kucheza mchezo wa mpira wa kikapu.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia mwalimu awaongoze wanafunzi kucheza mpira wa kikapu kiufundi na kisheria.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filimbi.</li> <li>2. Mipira ya mchezo ya kikapu.</li> <li>3. Saa ya kusimama.</li> <li>4. Fomu ya kurikodia matokeo.</li> <li>5. Kadi za maamuzi.</li> <li>6. Alama za uwanjani.</li> <li>7. Alama za wachezaji.</li> <li>8. Alama za waamuzi.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kucheza mchezo wa mpira wa kikapu kiufundi na kisheria?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
5. AJALI KATIKA MICHEZO Kupoteza Maji na Chumvi Mwilini.	Mwanafunzi aweze: (i) Kueleza dhana ya kupoteza maji na chumvi mwilini.	Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi kueleza dhana ya kupoteza maji na chumvi mwilini.	Vielelezo vya ajali husika.	Je, mwanafunzi anaweza kueleza dhana ya kupoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi?	4
	(ii) Kutaja vyanzo vinavyosababisha kupoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi.	Kwa kutumia mbinu ya majadiliano ya vikundi mwalimu awaongoze wanafunzi kutaja vyanzo vya kupoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi.	-	Je, mwanafunzi anaweza kutaja vyanzo vinavyosababisha kupoteza kwa maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi?	
	(iii) Kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliepoteza maji na chumvi mwilini wakati akiwa mazoezini kwa usahihi.	1. Kwa kutumia mbinu ya mhadhara mfupi mwalimu awaeleze wanafunzi kutaja mambo ya kuzingatia kabla ya wakati wa kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepoteza maji na chumvi mwilini. 2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wanafunzi kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi kwa usahihi.	1. Maji ya baridi. 2. Kipepeo cha kupepelea. 3. Kitambaa. 4. Chumvi ya unga. 5. Sukari.	Je, mwanafunzi anaweza kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliepoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi kwa usahihi?	

<b>MADA KUU/ MADA NDOGO</b>	<b>MALENGO MAHSUSI</b>	<b>MBINU ZA KUFUNDISHIA/KUJIFUNZIA</b>	<b>VIFAA/ZANA</b>	<b>UPIMAJI</b>	<b>VIPINDI</b>
		3. Kwa kutumia mbinu ya igizo dhima mwalimu awaongoze wanafunzi waoneshe igizo la kutoa huduma ya kwanza kwa mchezaji aliyepoteza maji na chumvi mwilini wakati wa mazoezi kwa usahihi.			
6. KUOGELEA a) Kuogelea Kibasikeli.	Mwanafunzi aweze kuogelea kwa mtindo wa kibasikeli kwa ustadi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kibasikeli kwa ustadi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa mtindo wa kibaskeli kwa ustadi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito ndefu zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuogelea kwa mtindo wa kibasikeli kwa ustadi?	4
b) Kupiga Mbizi.	Mwanafunzi aweze kuogelea kwa kupiga mbizi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze wanafunzi kuogelea kwa kupiga mbizi.</li> <li>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze wanafunzi kufanya matendo ya kuogelea kwa kupiga mbizi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamba refu.</li> <li>2. Fito ndefu zenye ncha.</li> <li>3. Mavazi ya kuogelea.</li> <li>4. Maboya.</li> </ol>	Je, mwanafunzi anaweza kuogelea kwa kupiga mbizi?	4