# SERIKALI YA MAPINDUZI ZANZIBAR

## WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA AMALI

## MUHTASARI WA MICHEZO
### KWA ELIMU YA MAANDALIZI ZANZIBAR

**TAASISI YA ELIMU ZANZIBAR**

**2012**

© Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali, 2012

Haki zote zimehifadhiwa, hairuhusiwi kuiga, kunakili, kutafsiri, kupiga chapa, maandishi nukta nundu na kutoa Muhtasari huu kwa jinsi yoyote ile bila ya idhini ya Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Amali.

Umetayarishwa na:
Taasisi ya Elimu Zanzibar
S.L.P. 840
**Zanzibar**

# YALIYOMO

**Ukurasa**

YALIYOMO ........ ii
Utangulizi ........ iii
Ujuzi wa Jumla wa Somo la Michezo ........ iii
Malengo ya Jumla ya Somo la Michezo ........ iv
MUHTASARI WA MICHEZO MWAKA WA KWANZA ........ 1
MWAKA WA PILI ........ 7

## MICHEZO

# Utangulizi

Maendeleo ya jamii na hata Taifa yanaletwa na watu wenye afya nzuri na wakakamavu ambao watamudu kutekeleza majukumu watakayopangiwa. Njia moja ya kuwapata watu wa aina hii ni kuwashirikisha katika michezo na mazoezi ya viungo tokea wakiwa wadogo.

Michezo inasaidia watoto kuwa wakakamavu, kukuza afya na kudhibiti ukuaji wa mwili. Utafiti unaohusiana na matumizi ya ubongo unaonesha kuwa wakati mzuri wa mtoto kujifunza kupata ujuzi wa kutumia viungo unaanzia utotoni.

Watoto hujifunza zaidi kwa vitendo na michezo ndio kipaumbele kwao katika umri huu. Michezo ndio mkakati bora wa kujifunzia. Aidha michezo ni muhimu katika ukuaji wa jumla wa mtoto. Mazoezi yanayochangamsha na kuufanya mtandao wa ukuaji wa ubongo na kufanya mwili kuwa wenye afya bora ni chombo cha kujifunzia.

Stadi za msingi za michezo kama vile kukimbia, kuruka, kupanda, kurusha, kudaka, kuchupa na kucheza michezo midogo midogo ya asili lazima zijengwe mapema tangu mtoto akiwa katika skuli za Maandalizi.

## Ujuzi wa Jumla wa Somo la Michezo

Baada ya kusoma somo la Michezo katika skuli za Maandalizi, watoto wataonesha ujuzi wa:-

1. Kushiriki katika michezo na mazoezi ya viungo ili kujenga utamaduni kuona umuhimu wa michezo katika kujenga afya bora.
2. Kutumia vifaa vya michezo kwa usalama.
3. Kushirikiana na wengine katika kujenga utamaduni na kupenda michezo, kupendana na kuvumiliana.

4. Kucheza michezo ya kujenga ukakamavu na kudhibiti mwili.
5. Kufuata kanuni na taratibu za kimichezo.
6. Kushindana na kukubali matokeo.
7. Kuwasiliana na kuhusiana na watoto wengine.

## Malengo ya Jumla ya Somo la Michezo

Somo la Michezo linafundishwa katika skuli za Maandalizi ili watoto waweze:

1. Kujenga tabia ya kushiriki katika michezo na mazoezi ya viungo.
2. Kupata stadi za kutumia vifaa vya michezo kwa usalama.
3. Kujenga uvumilivu, ushirikiano wa kimichezo na upendo baina yao.
4. Kujenga tabia ya kucheza michezo ya ukakamavu na kudhibiti mwili.
5. Kujenga na kukuza mahusiano na mawasiliano na watoto wengine.
6. Kujenga uzoefu wa kupata kanuni na taratibu za michezo.
7. Kujenga tabia ya ushindani na kukubali matokeo.

# MUHTASARI WA MICHEZO MWAKA WA KWANZA

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| 1. JIMNASTIKI<br>(a) Mikao ya Mwili | Mtoto aweze:-<br>(i) Kukaa kwa kutumia miguu. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kutumia miguu.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze watoto kukaa mikao tofauti kwa kutumia miguu.<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze watoto kukaa mikao tofauti kwa kutumia miguu. | 1. Chati inayoonesha mikao kwa kutumia miguu.<br>2.Chati mguso na kitambaa | `16 |
| | (ii) Kukaa kitako vizuri | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kitako vizuri.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze watoto kukaa kitako vizuri | 1. Chati inayoonesha kukaa kitako/. Chati mguso na kitako<br>2. Kitambaa | |
| | (iii) Kukaa kwa kukunja miguu | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kukunja miguu.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu | Chati inayoonesha kwa kukunja miguu/Chati | |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | | awaongoze watoto kukaa kwa kukunja miguu. | mguso | |
| (a) Kujisawazisha/ Kudhibiti Mwili | Mtoto aweze:-<br>(i) Kujisawazisha bila ya kutumia vifaa. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kujisawazisha bila ya kutumia vifaa.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze watoto kujisawazisha bila ya kutumia vifaa. | 1. Firimbi.<br>2. Kitambaa. | 16 |
| | (ii) Kutembea kwa kutumia vidole vya miguu. | Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kufanya mazoezi mbali mbali ya kutembea kwa vidole yatakayowawezesha kudhibiti miili yao | Vifuu vilivyotungwa kamba. | |
| | (iii) Kusimama kwa mguu mmoja (kudhibiti mwili) | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kusimama kwa mguu mmoja.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kufanya mazoezi mbali mbali ya kusimama kwa mguu mmoja. | Chati/Chati mguso inayoonesha mazoezi mbali mbali ya kusimama. | |
| (b) Kutembea na Kukimbia Masafa | Mtoto aweze:-<br>(i) Kutembea kwa | 1. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaelekeze watoto kutembea masafa | 1. Firimbi<br>2. Kitambaa na | 14 |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| Mafupi | mitindo tofauti kwa usahihi. | mafupi kwa usahihi.<br>2. Kwa kutumia igizo mfano, mwalimu awaongoze watoto kufanya mazoezi tofauti yatakayoyawezesha kutembea masafa mafupi. | koni<br>3. Kamba. | |
| | (ii) Kukimbia masafa mafupi | Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukimbia kwa mitindo tofauti | 1. Firimbi<br>2. Kitambaa na koni | |
| (e) Kupanda/ Kukwea | Mtoto aweze:-<br>Kupanda katika vitu mbali mbali kwa usalama. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kupanda katika vitu mbali mbali kwa usalama.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze watoto kupanda katika vitu mbali mbali kwa usalama.<br>3 Kwa njia ya kufundishana, mwalimu awaongoze watoto kupanda vitu mbali mbali kwa usalama. | 1. Ngazi<br>2. Pembea.<br>3. Maringi.<br>4. Vidaraja na jukwaa | 16 |
| (f) Miruko na Mirusho | Mtoto aweze:-<br>(i) Kuruka bila ya kutumia vifaa. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kuruka bila ya kutumia vifaa. | 1. Firimbi.<br>2. Kitambaa.<br>3. Koni | 16 |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | | 2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kuruka bila ya kutumia vifaa<br>3. Kwa njia ya kufundishana | 4. Kamba | |
| | | .mwalimu awaongoze watoto kuruka bila ya kutumia vifaa. | | |
| | (ii) Kuruka kwa kutumia vifaa. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kuruka kwa kutumia vifaa.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kuruka kwa kutumia vifaa.<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze watoto kuruka kwa kutumia vifaa | 1. Kamba<br>2. Fito,<br>3. Maringi.<br>4. Masanduku<br>5. Koni. | |
| | (iii) Kurusha na kudaka. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto mambo ya kuzingatia wakati wanapotaka kurusha.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kurusha | 1. Mipira midogo<br>2. Mipira ya. kengele<br>3. Vifuko vya mbegu<br>4. Mipira ya sponji | |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | | kwa mitindo tofauti juu, | | |
| | | mbele, nyuma na pembeni<br>3. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kurusha na kudaka kwa mitindo tofauti.<br>4. Kwa kutumia michezo, mwalimu awaongoze watoto kufanya mazoezi mbali mbali ya kurusha na kudaka kwa usahihi. | | |
| 2. MAZOEZI YA VIUNGO<br>(a) Mazoezi ya Kuruka Ruka. | Mtoto aweze:-<br>(i) Kuruka ruka bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki. | 1. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki kwa mitindo tofauti.<br>2. Kwa kutumia mbinu ya mazoezi ya kurudia rudia, mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka bila ya kufuata mapigo ya ngoma au muziki kwa mitindo tofauti. | 1. Firimbi.<br>2. Chati yenye picha za watoto wanaoruka ruka na chati mguso | 16 |
| | (ii) Kuruka ruka kwa kufuata mapigo ya ngoma au | 1, Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka kwa kufuata mapigo ya ngoma | 1. Ngoma<br>2. Kanda za kunasia sauti | |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | muziki. | au muziki.<br>2. Kwa kutumia mbinu burudiko,(nyimbo) mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka kwa mitindo tofauti kwa kufuata mapigo ya ngoma au muziki. | zilizorikodiwa.<br>3. Kanda za video za mazoezi ya viungo<br>4. Firimbi. | |
| 1. MICHEZO MIDOGO MIDOGO YA ASILI<br>(a) Michezo ya Asili Yenye Nyimbo | Mtoto aweze:-<br>(i) Kucheza michezo ya asili yenye nyimbo. | 1. Kwa kutumia igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kucheza michezo midogo midogo ya asili yenye nyimbo.<br>2. Kwa kutumia mbinu burudiko (nyimbo) mwalimu awaongoze watoto kucheza michezo ya asili yenye nyimbo. | 1. Radio<br>2. CD. | 32 |

# MWAKA WA PILI

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| 1. JIMNASTIKI<br>(a) Mikao ya Mwili. | Mtoto aweze:-<br>(i) Kukaa kwa kutumia mguu mmoja, | 1. Kwa kutumia mbinu igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kutumia mguu mmoja.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukaa mikao tofauti kwa kutumia mguu mmoja.<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana , mwalimu awaongoze watoto kukaa mikao tofauti kwa kutumia mguu mmoja | 1. Chati inayoonesha mikao ya mwili kwa kutumia mguu mmoja.<br>2. Chati mguso na kitambaa. | 16 |
| | (ii) Kukaa kwa kukutanisha nyayo za miguu. | 1. Kwa kutumia mbinu igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kukutanisha nyayo za miguu.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukaa. | Chati inayoonesha kukaa kwa kukutanisha nyao za miguu | |
| | | kwa kukutanisha nyayo za miguu<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana, mwalimu awaongoze watoto kukaa | /Chati mguso | |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | | kwa kukutanisha nyayo za miguu. | | |
| | (iii) Kukaa kwa kupakata miguu | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kupakata miguu.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze wattoto kukaa kwa kupakata miguu<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kupakata miguu. | Chati inayoonesha kukaa kwa kukutanisha nyao za miguu/ Chati mguso | |
| | (iv) Kukaa kwa kutumia miguu na mikono | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kutumia miguu na mikono.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kutumia miguu na mikono.<br>3. Kwa kutumia mbinu ya kufundishana, mwalimu awaongoze watoto kukaa kwa kutumia miguu na mikono. | Chati inayoonesha kukaa kwa kutumia miguu na mikono/Chati mguso. | |
| (b) Kujisawazisha/ Kudhibiti | Mtoto aweze:-<br>(i) Kutembea juu ya | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto | Magogo na maringi ya gari. | 16 |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| Mwili. | magogo. | kutembea juu ya magogo.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kutembea juu ya magogo.<br>3. Kwa kutumia njia ya kufundishana, mwalimu awaongoze watoto kutembea juu ya magogo kwa usalama. | | |
| | (ii) Kutembea kwa kutumia vifuu. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kutembea kwa kutumia vifuu.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kutembea kwa kutumia vifuu. | Kamba na vifuu. | |
| (c) Kutembea kukazana na kukimbia. | Mtoto aweze:-<br>(i) Kutembea kwa usahihi. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kutembea kwa usalama.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kutembea kwa usalama kwa mitindo tofauti | Firimbi na kitambaa. | 16 |
| | (ii) Kukazana | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano | Firimbi na | |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| | | mwalimu awaongoze watoto kukazana kwa vikundi.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu mwalimu awaongoze watoto kukazana kwa vikundi | kitambaa | |
| | (iii) Kukimbia kwa vikundi. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukimbia kwa vikundi.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukimbia kwa vikundi.<br>3. Kwa kutumia njia ya kufundishana mwalimu awaongoze watoto kukimbia kwa wawili wawili. | Firimbi na kitambaa. | |
| (d) Kukimbia masafa mafupi. | Mtoto aweze Kukimbia masafa mafupi kwa vikundi. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kukimbia masafa mafupi kwa vikundi.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kukimbia masafa mafupi kwa vikundi | 1. Firimbi<br>2. Kitambaa<br>3. Koni<br>4. Kamba | 16 |
| 2. MAZOEZI YA | Mtoto aweze:- | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano | 1. Chati | 8 |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| VIUNGO.<br>(a) Kurukaruka | (i) Kurukaruka kwa mguu mmoja. | mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka kwa mguu mmoja.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka kwa mguu mmoja. | inayoonesha kuruka ruka kwa kutumia mguu mmoja mmoja/Chati mguso.<br>2. T.V<br>3. CD | |
| | (ii) Kurukaruka kwa miguu miwili. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kuruka ruka kwa miguu miwili. | 1. Chati inayoonesha kuruka ruka kwa kutumia miguu miwili.<br>2. T.V/CD | |
| (b) Kurusha na kudaka. | Mtoto aweze:<br>Kurusha na kudaka vitu vidogo vidogo kwa usalama. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto kurushiana vitu na kudaka kwa usalama.<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kurushiana vitu na kudaka kwa usalama. | 1. Vifuko vya mbegu<br>2. Mipira yenye kengele. | 8 |

| MADA KUU/MADA NDOGO | MALENGO MAHSUSI | MBINU ZA KUFUNDISHIA/ KUJIFUNZIA | VIFAA | VIPINDI |
|---|---|---|---|---|
| 3.MICHEZO MIDOGO MIDOGO ISIYO YA ASILI<br>(a) Michezo midogo midogo isiyotumia vifaa. | Mtoto aweze:-<br>(i) Kucheza michezo midogo midogo isiyotumia vifaa kwa kufuata sheria. | 1. Kwa kutumia mbinu ya igizo mfano mwalimu awaongoze watoto sheria ndogo ndogo zinazohusu michezo husika..<br>2. Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kucheza michezo kwa kufuata sheria. | -<br>- | 23 |
| (b) Michezo midogo midogo inayotumia vifaa | Mtoto aweze:-<br>(i) Kucheza michezo midogo midogo inayotumia vifaa kwa kufuata sheria. | Kwa kutumia onesho mbinu, mwalimu awaongoze watoto kucheza michezo midogo midogo inayotumia vifaa kwa kufuata sheria. | 1. Firimbi.<br>2. Mipira tofauti.<br>3. Mipira ya kengele.<br>4. Vitambaa.<br>5. Koni.<br>6. Chupa.<br>7. Vijiti.<br>8. Vifuko vya mbegu.<br>9. Magunia.<br>10. Kamba. | 23 |