JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA UFUNDI

MUHTASARI WA MAFUNZO YA UALIMU ELIMU KWA MICHEZO -NGAZI YA CHETI

MICHEZO

2009

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA ELIMU NA MAFUNZO YA UFUNDI

MUHTASARI WA MAFUNZO YA UALIMU ELIMU KWA MICHEZO-NGAZI YA CHETI

MICHEZO

2009

© Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi, 2009

ISBN: ....

Haki zote zimehifadhiwa. Hairuhusiwi kutoa, kunakili au kuchapisha kwa namna yoyote muhtasari huu bila idhini ya Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi.

Kimetolewa na: ....

Umebuniwa na kutayarishwa na
Taasisi ya Elimu Tanzania
S.L.P. 35094
Dar es Salaam
Tanzania

Tel: +255 222 773006, 2774420
Fax: +255 222 774420
E-mail: director@tie.go.tz

IDHINI

Mafunzo ya Ualimu wa Elimu ya Msingi Ngazi ya Cheti ni ya miaka miwili na yamekusudiwa kuandaa walimu mahiri wenye uwezo wa kufanya kazi kwa dhati. Walimu hao watafundisha katika shule za msingi. Mwalimu mwanafunzi atatambuliwa kuwa ni mwalimu baada ya kuhudhuria na kufaulu mafunzo ya cheti ya miaka miwili ambamo pia atafanya na kufaulu mazoezi ya kufundisha.

Andiko hili linaidhinishwa kuwa ni **Muhtasari wa Mafunzo ya Ualimu wa Elimu ya Msingi Ngazi ya Cheti Michezo wa mwaka 2009.**

Umeidhinishwa na ………………………………………

Saini ……………………………………………………..

Tarehe ………………………………………………… 2009

Kamishna wa Elimu
Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi
S.L.P. 9121
Dar-es Salaam

Simu: +255 222 110150, 1101799, 11046
Nukushi: + 255 222 11 3271
Wovuti: www.moe.go.tz

YALIYOMO

Ukurasa

Utangulizi iv
Maelezo kuhusu Muhtasari iv
Sababu za kuwa na Muhtasari huu... iv
Madhumuni ya Somo la Michezo.. vi
Ujuzi wa Somo vi
Malengo ya Somo.. vi
Muundo wa Muhtasari.. vi
Muda wa Mafunzo.. vii
Upimaji vii

TAALUMA

1.0 Michezo 1

2.0 Historia ya Michezo 1

3.0 Mazoezi ya Viungo.. 5

4.0 Utambuzi na Uendelezaji wa Vipaji vya Michezo.............. 6

5. 0 Michezo ya Mpira 7

5.1 Mpira wa Miguu.. 7

5.2Mpira wa Netiboli.. 9

5.3 Mpira wa Kikapu.. 12

5.4 Mpira wa Wavu.. 15

5.6 Mpira wa Mikono... 18

6.0 Michezo ya Raketi.. 20

6.1 Tenesi.. 20

6.2 Mpira wa Meza... 23

7.0 Michezo ya Riadha 25

7.1 Riadha.. 25

7.2 Mbio... 26

7.3 Miruko.. 27

7.4 Mitupo.. 28

8.0 Michezo ya Jimnastik... 29

Rejea 31

UTANGULIZI

Muhtasari wa somo la Michezo Ngazi ya Cheti kwa Elimu kwa Michezo umeandaliwa kwa ajili ya mwanachuo wa Ualimu anayejiandaa kufundisha Elimu kwa Michezo katika shule za msingi.

Maelezo kuhusu somo la Michezo

Muhtasari huu umebeba mada muhimu za somo la Michezo zinazolenga kumpatia mwanachuo stadi maarifa na kumjengea uwezo wa kufundisha stadi za michezo kwa kutumia nadharia na vitendo.

Sababu za kuwa na muhtasari huu

Somo la Michezo limelenga kumjengea mwanachuo uwezo wa kuelewa historia, umuhimu wa michezo katika jamii na kujenga stadi na mbinu mbalimbali za uchezaji na ufundishaji wa michezo iliyobainishwa. Muhtasari huu umeandaliwa kwa mara ya kwanza. Kuanzishwa kwa muhtasari huu unatokana na uamuzi wa Serikali wa mwaka 2007 wa kuimarisha mafunzo ya ualimu katika nyanja ya michezo pamoja na uamuzi wa Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi 2008 wa kuimarisha mafunzo ya ualimu na kutatua tatizo la upungufu wa walimu ngazi ya cheti linalokabili nchi kwa ujumla. Hii ni pamoja na kukidhi mahitaji na idadi ya walimu kutokana na kupanuka kwa sekta ya elimu ya msingi kufuatia kutekelezwa kwa mpango wa Maendeleo ya Elimu ya Msingi (MMEM), kuongezeka kwa mahitaji ya walimu wenye kiwango cha juu cha taaluma ya michezo na utaalam na kushughulikia masuala mtambuko.

Madhumuni ya Somo la Michezo

a) Kuthamini faida za kushiriki katika Elimu kwa Michezo, Michezo na Mazoezi mbalimbali.

b) Kuwawezesha wanachuo kuelewa stadi za nadharia na vitendo vinavyohusika katika michezo mbalimbali.

c) Kujenga uwezo wa mwanachuo katika kupanga, kutenda, kuchambua na kuboresha michezo mbalimbali

Ujuzi wa Somo la Michezo

Baada ya miaka miwili ya mafunzo ya ualimu ngazi ya cheti, mwanchuo aweze kuonesha ujuzi katika:

a) Kutumia michezo kama nyenzo ya kujenga afya, ushirikiano, nidhamu na haiba ya mwanafunzi.
b) Kutafsiri na kutumia sheria mbalimbali za michezo.
c) Kubaini na kuendeleza vipaji vya mwanafunzi katika michezo.
d) Kuandaa na kutengeneza kanuni za mashindano mbalimbali
e) Kucheza kwa ufanisi kwa kutumia stadi mbalimbali katika michezo.

Malengo ya Somo la Michezo.

Baada ya mafunzo ya miaka miwili ya ualimu ngazi ya cheti ualimu wa Elimu kwa Michezo mwanachuo aweze:

a) Kukuza uelewa wa umuhimu wa kushirki katika michezo mbalimbali
b) Kueleza historia/chanzo na maendeleo ya michezo Tanzania.
c) Kukuza uelewa na utumiaji wa stadi na mbinu za michezo mbalimbali.
d) Kuelewa, kutafsiri, sheria na kanuni za michezo mbalimbali.
e) Kutambua na kuendeleza vipaji vya wanafunzi katika michezo
f) Kutathmini mchango wa michezo katika elimu, ajira na maswala mtambuko.

Muundo wa muhtasari wa somo la Michezo

Muhtasari umebaba mada za taaluma katika somo la Michezo.Maudhui yamegawanyika katika mada na mada ndogo na katika kila mada ndogo kuna malengo mahsusi, mbinu za kufundishia na ujifunzaji, vifaa/zana na mbinu za upimaji. Mkufunzi anashauriwa kutumia mbinu mbalimbali za kufundishia na ujifunzaji ili kujenga maarifa ujuzi ,na stadi zinazotarajiwa.

Upimaji na Tathmini ya Maendeleo ya Mwanafunzi

Muhtasari huu unatoa mapendekezo ya mbinu za upimaji ambazo zitamwezesha mkufunzi kupima maendeleo ya ufundishaji na ujifunzaji. Mwanachuo atapimwa kwa kutumia mbinu mbalimbali mfano uwasilishaji wa darasani, mkoba wa kazi, kazi binafsi, majaribio.Upimaji endelezi utakuwa na jumla ya alama 50%.Upimaji tamati hutafanyika mwisho wa mafunzo utatolewa na Baraza la Mtihani la Taifa (NECTA) utabeba alama 50%. Ufuatao ni mchanganuo wa upimaji endelezi kwa somo la michezo.

Jedwali la Upimaji Endelezi

	Mbinu za Upimaji	**Mrudiano**	**Alama**
1.	Majaribio na uwasilishaji	4	5
2.	Kazi mradi	2	5
3.	Mkoba wa kazi	4	5
4.	Mitihani ya muhula	3	15
			30%

Muda wa mafunzo

Mafunzo ya Ualimu Ngazi ya Cheti Elimu kwa Michezo ni miaka miwili. Somo la Michezo lina vipindi vinne kwa wiki na muda wa kila kipindi ni saa moja (dakika 60). Mkufunzi unapaswa kutumia muda huu kufundisha madharia na vitendo kama vinavyojionyesha katika mada husika. Mkufunzi anapaswa azingatie muda uliopangwa ili kuhakikisha wanachuo wanajifunza mada zote. Somo la michezi litakuwa ni taaluma na litakuwa na alama 20%. Somo la Haiba na Michezo ambalo ni ufundishaji litakuwa na alama 20%. Jumla ya alama za upimaji endelezi zitakuwa 50%.

1. 0 MICHEZO

1.1 Michezo

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze;

a) Kueleza maana ya michezo
b) Kutofautisha tafsiri mbalimbali za Michezo
c) Kueleza umuhimu wa michezo katika makuzi ya kimwili na kielimu

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Fikiri, jozisha, shirikisha.
c) Kazi za maktaba.

Vifaa/zana za kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu mbalimbali vya Michezo
b) Vitabu/makala na vitini mbalimbali ya michezo

Upimaji

a) Maswali mafupi.
b) Insha na majaribio.

1.2 Umuhimu na ufanyaji wa Mazoezi.

Muda: Saa 3

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada hii, ndogo mwanachuo aweze:

a) Kueleza maana na umuhimu wa mazoezi ya viungo.
b) Kuainisha jinsi ya kupasha joto mwili kwa kutumia vifaa mbalimbali.
c) Kuonyesha jinsi ya kufanya mazoezi ya viungo kwa kuzingatia sheria.
d) Kufanya mazoezi ya viungo.

Mbinu za kufundishia na kujifunzia

a) Bungua bongo maswali na majibu.
b) Onyesho mbinu.
c) Maswali na majibu na majadiliano ya vikundi.

Vifaa/Zana za Kufundishia/kujifunzia

a) Filimbi
b) Koni
c) Saa.
d) Mikeka na vigodoro vya michezo
e) Mikanda ya video.

Upimaji

a) Maswali mafupi.
b) Zoezi.
c) Fomu ya uchunguzi.
d) Fomu ya ulinganifu wa viwango

2.0 HISTORIA YA MICHEZO

2.1 Chimbuko la Michezo

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza chimbuko la michezo duniani.
b) Kuaridhia aina za michezo
c) Kubainisha malengo ya michezo katika vipindi tofauti duniani.
d) Kutathmini malengo ya michezo kabla ya ujio wa wakoloni.
e) kubainisha malengo ya michezo baada ya uhuru na kipindi kilichopo nchini.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Kazi za maktaba/mtandao majadiliano ya vikundi.
b) Kazi mradi kutathmini malengo ya michezo katika vipindi tofauti.

Vifaa/zana za kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu vya Michezo
b) Chati inayoonyesha maendeleo ya Michezo katika vipindi tofauti.
c) Kanda za video zinazoonyesha maendeleo ya Michezo duniani/Tanzania

Upimaji

a) Maswali mafupi.
b) Insha.
c) Orodha hakiki, fomu ya ulinganifu wa viwango.

2.2 Michezo ya Asili

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kuainisha michezo ya asili.
b) Kueleza wa muhimu wa kushriki katika michezo ya asili
c) Kutofautisha michezo ya asili na ya kisasa.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Fikiri jozisha ,shirikisha Mtaalamu/majadiliano katika vikundi na kueleza umuhimu wa michezo ya asili.
b) Kazi za maktaba.

Vifaa/Zana za kufundishia na kujifunzia

a) Chati yenye michoro inayoonyesha michezo ya asili/kisasa.
b) Vitabu, majarida ya michezo ya asili.

Upimaji

a) Zoezi majaribio.
b) Insha.
c) Kazi binafsi.

2.3 Michezo ya Olimpiki na Jumuiya ya Madola

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza historia na maendeleo ya michezo ya Olimpiki/Jumuiya ya Madola.
b) Kuainisha kanuni za michezo ya Olimpiki Jumuiya ya Madola.
c) Kutathmini ushiriki wa Tanzania katika michezo ya Olimpiki/Jumuiya ya Madola.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Fikiri Jozisha, shirikisha.
c) Kazi za maktaba/mtandao

Vifaa/Zana za kufundishia na kujifunzia

a) Kitabu cha Utawala na Uongozi cha Olympiki
b) Chati
c) Mikanda ya video.
d) Makala /kitabu

Upimaji

a) Jaribio, mkoba wa kazi.
b) Kazi binafsi.
b) Kazi mradi kutathmini ushiriki wa Tanzania katika michezo ya Olimpiki na Jumuiya ya Madola

2.4 Chimbuko la Taasisi za kimichezo za kimataifa:-

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kuainisha taasisi za michezo mbalimbali za kimataifa.
b) Kuchambua taasisi za michezo ya kimataifa
c) Kubainisha majukumu ya taasisi za michezo za kimataifa.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Maswali na majibu.
b) Majadiliano ya vikundi na uwasilishaji.
c) Kazi za maktaba.

Upimaji

a) Zoezi, majaribio.
b) Insha.

2.5 Utambuzi wa vipaji

Muda: Saa 3

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kutambua vipaji vya wanafunzi katika michezo mbalimbali.
b) Kubainisha vikwazo vya kuendeleza kipaji cha mwanafunzi katika mchezo.

c) Kutunza kumbukumbu mbalimbali za wanafunzi walio na vipaji katika michezo.

Mbinu za Kufundishia na kujifunzia

a) Maelezo mafupi, majadiliano katika vikundi.
b) Utafiti mdogo kukusanya na kutunza kumbukumbu mbalimbali za kipaji cha mwanafunzi.
c) Kazi mradi kutathmini mchakato wa utambuzi na uendelezaji wa vipaji vya vijana chini ya miaka 17.

Vifaa/Zana za kufundishia/kujifunzia

a) Kamera ya video.
b) Futi kamba
c) Dodoso kukusanya taarifa za v ikwazo vya kuandeleza vipaji vya wanafunzi
d) Mizani ya kupima uzito.

Upimaji

a) Fomu ya uchunguzi.
b) Orodha hakiki.
c) Insha.
d) Kazi binafsi.
e) Mkoba wa kazi.

3.0 MICHEZO YA MIPIRA

3.1 .1 Mpira wa miguu.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza dhana na historia ya mpira wa miguu.
b) Kuaridhia maendeleo ya mpira wa miguu Tanzania.

c) Kutathmini nafasi ya mpira wa miguu nchini Tanzania.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.

b) Maswali mafupi na majadiliano.

c) Kazi mradi kutathmini nafasi ya mpira wa miguu nchini

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Mikanda ya video, VCD, DVD.

b) Vitabu vya Mpira wa Miguu.

Upimaji

a) Maswali mafupi.

b) Insha

c) Mkoba wa kazi.

d) Orodha hakiki.

Sheria na Kanuni za Mpira wa Miguu.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza umuhimu wa sheria na kanuni katika mpira wa miguu.

b) Kuchambua sheria na kanuni za mpira wa miguu.

c) Kuandaa kanuni za mashindano ya mpira wa miguu katika ngazi ya shule

d) Kutumia kanuni na sheria za mpira wa miguu katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Kazi za maktaba.

b) Majadiliano ya vikundi.

c) Onyesho mbinu.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Kitabu cha Sheria za Mpira wa Miguu (FIFA)
b) Vitabu vya kanuni za Mashindano mbalimbali
c) Mpira, filimbi, kadi, kitabu cha nukuu, vibendera.

Upimaji

a) Kazi binafsi.
b) Insha.
c) Fomu chunguzi.
d) Kazi binafsi kuandaa kanuni za mashindano ya mpira wa miguu.

5.1.2 Kucheza Mpira wa Miguu.

Muda: Saa 3

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada hii, ndogo mwanachuo aweze:

a) Kubaini stadi za uchezaji wa mpira wa miguu.
b) Kuaridhia mbinu za uchezaji mpira wa miguu.
c) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa miguu.
d) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi, mbinu za mpira wa miguu.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Onyesho mbinu.
b) Maswali na Majibu.
c) Vikundi vidogo vidogo kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi na mbinu za mpira wa miguu.
d) Ziara za kimafunzo.
e) Mikanda ya video/CD.

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Mipira ya kuchezea mpira wa miguu.
b) Koni

c) Bibs
d) Filimbi
e) Kamera/Video, DVD
f) Vibendera
g) Kadi

Upimaji

a) Fomu ya uchunguzi.
b) Insha.
c) Orodha hakiki na fomu ya ulinganifu wa viwango.

5.2Mpira wa Netiboli.

5.2.1 Historia ya Mpira wa Netiboli

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza dhana na historia ya mpira wa Netiboli.
b) Kuaridhia maendeleo ya mpira wa Netiboli Tanzania.
c) Kutathimini nafasi ya mpira wa netiboli nchini Tanzania.

Mbinu za Kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Maelezo mafupi
c) Kazi za maktaba.
d) Kumwalika mtaalamu kueleza nafasi ya mpira wa Netiboli nchini Tanzania.

Zana/vifaa vya kufundishia/kujifunzia

a) Vitabu vya mpira wa Netiboli
b) Mpira wa Netiboli.

Upimaji

a) Insha.
b) Kazi binafsi.
c) Mkoba wa kazi kutathmini nafasi ya mpira wa netiboli shuleni na nchini Tanzania.

5.2.2 Sheria na Kanuni za Mpira wa Netiboli

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza umuhimu wa sheria na kanuni katika mpira wa Netiboli.
b) Kuchambua sheria na kanuni za mpira wa Netiboli.
c) Kuandaa kanuni zinazotumika katika mashindano ya mpira wa Netiboli.
d) Kutumia kanuni na sheria za mpira wa Netiboli katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Majadiliano ya vikundi.
b) Onyesho mbinu.
c) Kazi za maktaba.

Zana za kufundishia na kujifunzia

a) Kitabu cha Sheria za Mpira wa Netiboli(INA)
b) Vitabu vya kanuni za Mashindano mbalimbali

Upimaji

a) Maswali mafupi.
b) Kazi binafsi.
c) Mkoba wa kazi kuandaa kanuni za mashindano ya UMITASHUMTA .
d) Orodha hakiki fomu ya uchunguzi.

5.2.3 Kucheza mpira wa Netiboli

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

(a) Kubaini stadi za uchezaji wa mpira wa Netiboli.

(b) Kuaridhia mbinu za uchezaji wa mpira wa Netiboli.

(c) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa Netiboli.

(d) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi, mbinu za mpira wa Netiboli.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Onyesho mbinu.

b) Maswali na Majibu.

c) Onyesho mbinu.

Zana za kujifunzia na kufundishia

a) Mipira ya Netiboli

b) Nyavu

c) Filimbi

d) Visibao

e) Koni

f) Luninga

Upimaji

a) Fomu ya uchunguzi.

b) Orodha hakiki na fomu ya ulinganifu wa viwango.

5.3 Mchezo wa Mpira wa Kikapu.

5.3.1 Historia ya Mpira wa Kikapu

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza dhana na historia ya mpira wa kikapu.

b) Kuaridhia maendeleo ya mpira wa kikapu Tanzania.

c) Kutathmini nafasi ya mpira wa kikapu nchini Tanzania.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.

b) Maswali mafupi.

c) Kazi mradi kutathmini nafasi ya mpira wa kikapu nchini

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Mikanda ya video, VCD, DVD.

b) Vitabu vya mpira wa kikapu, mipira ya kuchezea wa kikapu.

Upimaji

a) Maswali mafupi.

b) Insha.

c) Mkoba wa kazi.

5.3.2Sheria na Kanuni za mpira wa kikapu.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza umuhimu wa sheria na kanuni katika mpira wa kikapu.

b) Kuchambua sheria na kanuni za mpira wa kikapu.

c) Kuandaa kanuni za mashindano ya mpira wa kikapu.

d) Kutumia kanuni na sheria za mpira wa kikapu katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Kazi za maktaba.
b) Majadiliano ya vikundi.
c) Kazi za maktaba msingi.
d) Onyesho mbinu kuonyesha jinsi ya kutumia kanuni na sheria za mpira wa kikapu katika uchezaji.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Kitabu cha Sheria za Mpira wa kikapu (IBF)
b) Vitabu vya kanuni za Mashindano mbalimbali
c) Mpira, filimbi, kadi, vibendera.

Upimaji

a) Kazi binafsi.
b) Insha.
c) Fomu ya uchunguzi, orodha hakiki.
d) Kazi binafsi.

5.3.3 Kucheza mpira wa kikapu.

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kubaini stadi na mbinu za mpira wa kikapu.
b) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa kikapu.
c) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi, mbinu za mpira wa kikapu.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Maswali na Majibu.

b) Onyesho mbinu kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa kikapu

c) Vikundi vidogo vidogo kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi na mbinu za mpira wa kikapu.

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Mipira ya kuchezea mpira wa kikapu.

b) Koni

c) Visibao

d) Filimbi

e) Kamera/Video, DVD

f) Vibendera

g) Kadi

Upimaji

a) Fomu ya uchunguzi, orodha hakiki.

b) Insha, kazi binafsi.

5.4 Mchezo wa Mpira wa Wavu.

5.4.1 Historia ya Mpira wa Wavu

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza dhana na historia ya mpira wa wavu.

b) Kuaridhia maendeleo ya mpira wa wavu Tanzania.

c) Kutathmini nafasi ya mpira wa wavu nchini Tanzania.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.

b) Maswali mafupi kazi za maktaba.

c) Kazi mradi kutathmini mchango wa wavu nchini

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Mikanda ya video, VCD, DVD.

b) Vitabu vya mpira wa wavu, mipira ya kuchezea mpira wa wavu.

Upimaji

a) Maswali mafupi, zoezi.

b) Mkoba wa kazi.

5.4.2 Sheria na Kanuni za mpira wa Wavu.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza maana ya sheria na kanuni katika mpira wa Wavu.

b) Kuchambua sheria na kanuni za mpira wa Wavu.

c) Kuandaa kanuni za mashindano ya mpira wa Wavu.

d) Kutumia kanuni na sheria za mpira wa Wavu katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Kazi za maktaba.

b) Majadiliano ya vikundi.

c) Kazi za maktaba.

d) Onyesho mbinu kuonyesha jinsi ya kutumia kanuni na sheria za mpira wa Wavu katika uchezaji.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Kitabu cha Sheria za Mpira wa Wavu (FIVB)

b) Vitabu vya kanuni za Mashindano mbalimbali

c) Mpira, filimbi, kadi, kitabu cha nukuu na vibendera.

Upimaji

a) Kazi binafsi kutofautisha sheria na kanuni za mpira wa Wavu.
b) Fomu ya uchunguzi wa Wavu.
c) Kazi binafsi.

5.4.3 Kucheza mpira wa Wavu.

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kubaini stadi na mbinu za mpira wa Wavu.
b) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa Wavu.
c) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi, mbinu za mpira wa Wavu.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Maswali na Majibu kueleza stadi na mbinu za mpira wa wavu.
b) Onyesho mbinu kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa wavu
c) Vikundi vidogo vidogo

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Mipira ya kuchezea mpira wa wavu.
b) Koni
c) Visibao
d) Filimbi
e) Kamera/Video, DVD

Upimaji

a) Fomu chunguzi kuonyesha.
b) Insha zoezi orodha hakikiki na fomu ya ulinganyo wa viwango.

5.5 Mpira wa Mikono

5.5.1 Historia ya Mpira wa Mikono

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza dhana na historia ya mpira wa mikono.

b) Kuaridhia maendeleo ya mpira wa mikono Tanzania.

c) Kutathmini nafasi ya mpira wa mikono nchini Tanzania.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo, fikiri, jozisha, shirikisha.

b) Maswali mafupi.

c) Kazi mradi kutathmini maendeleo ya mpira wa mikono nchini.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Mikanda ya video, VCD, DVD.

b) Vitabu vya mpira wa mikono.

Upimaji

a) Maswali mafupi.

b) Insha.

c) Mkoba wa kazi.

5.5.2Sheria na Kanuni za mpira wa mikono.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:

a) Kueleza maana ya sheria na kanuni za mpira wa mikono

b) Kuchambua sheria na kanuni za mpira wa mikono.

c) Kuandaa kanuni za mashindano ya mpira wa mikono
d) Kutumia kanuni na sheria za mpira wa mikono katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Kazi za maktaba.
b) Majadiliano ya vikundi.
c) Onyesho mbinu kuonyesha jinsi ya kutumia kanuni na sheria za mpira wa mikono katika uchezaji.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Kitabu cha Sheria za Mpira wa mikono (IHF)
b) Vitabu vya kanuni za Mashindano mbalimbali
c) Mpira, filimbi, kadi, kitabu cha nukuu, vibendera.

Upimaji

a) Kazi binafsi.
b) Insha zoezi.
c) Fomu ya uchunguzi, orodha hakiki, fomu ya ulinganifu wa viwango.
d) Kazi binafsi.

5.5.3 Kucheza Mpira wa Mikono.

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii mwanachuo aweze:

a) Kubaini stadi na mbinu za mpira wa mikono.
b) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa mikono.
c) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi, mbinu za mpira wa mikono.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Maswali na Majibu, majadiliano ya vikundi.
b) Onyesho mbinu kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa mikono
c) Vikundi vidogo vidogo kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi na mbinu za mpira wa mikono.

Vifaa /Zana za Kufundishia na Kujifunzia

a) Mipira ya kuchezea mpira wa mikono.
b) Koni
c) Visibao
d) Filimbi
e) Kamera/Video, DVD

Upimaji

a) Fomu chunguzi.
b) Insha, orodha hakiki, fomu ya ulinganifu wa viwango.

6.0 MICHEZO YA RAKETI

6.1.1Tenesi

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza dhana na historia ya mchezo wa Tenesi
b) Kueleza maendeleo ya mchezo wa Tenesi Tanzania
c) Kutathmini nafasi ya mchezo wa Tenesi nchini Tanzania

Mbinu za Kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Maelezo mafupi maswali na majibu.
c) Kazi za maktaba na mtandao.

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu vya mchezo wa Tenesi

b) Chati.

Upimaji

a) Maswali, Zoezi

b) Insha

c) Kazi mradi kueleza umuhimu wa mchezo wa Tenesi.

6.1.2 Sheria na kanuni za mpira wa Tenesi

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza maana/umuhiwa wa sheria na kanuni za mpira wa Tenesi.

b) Kuchambua Sheria na kanuni za mchezo wa Tenesi

c) Kuandaa kanuni za mashindano ya vyuo vya ualimu.

d) Kutumia kanuni na sheria za mchezo wa Tenesi katika uchezaji.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.

b) Majadiliano ya vikundi.

c) Kazi za maktaba.

d) Onyesho mbinu/igizo dhima kuonyesha jinsi ya kutumia kanuni na sheria za Mchezo wa Tenesi katika uchezaji.

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu mbalimbali vya Mchezo wa Tenesi.

b) Kitabu cha sheria za Mchezo wa Tenesi (ITF).

Upimaji

a) Kazi binafsi.
b) Maswali mafupi.
c) Kazi binafsi.
d) Orodha hakiki.

6.1.3 Uchezaji wa Mpira wa Tenesi

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kubaini stadi na mbinu za mpira wa Tenesi.
b) Kuonyesha stadi na mbinu za mpira wa Tenesi .
c) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi na mbinu za uchezaji wa Tenesi.

Mbinu za kujifunzia na kufundishia

a) Maswali na Majibu.
b) Onyesho mbinu kuonyesha stadi na mbinu za uchezaji wa Tenesi
c) Vikundi vidogo vidogo.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Nyavu.
b) Raketi
c) Mipira ya kuchezea mpira wa Tenesi.

Upimaji

a) Fomu ya uchunguzi
b) Insha.

6.2 Mpira wa Meza

6.2.1 Historia ya mpira wa meza

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza dhana na historia ya mchezo wa meza
b) Kueleza maendeleo ya mchezo wa meza Tanzania
c) Kutathmini nafasi ya mchezo wa meza nchini Tanzania

Mbinu za Kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Maelezo mafupi.
c) Kazi za maktaba.

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu vya mchezo wa meza
b) Chati inayoelezea maendeleo ya mchezo wa meza.

Upimaji

a) Maswali, majaribio, kazi binafsi.
b) Insha.

6.2.2 Sheria na kanuni za mpira wa Meza

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza maana ya sheria na kanuni za mchezo wa meza.
b) Kuchambua Sheria na kanuni za mchezo wa meza
c) Kuandaa kanuni za mashindano ya vyuo vya ualimu.
d) Kutumia kanuni na sheria za mchezo wa meza katika uchezaji

Zana za Kufundishia na kujifunzia

a) Vitabu mbalimbali vya Mchezo wa meza.
b) Kitabu cha sheria za Mchezo wa meza (ITF).

Upimaji

a) Kazi binafsi.
b) Maswali mafupi.
c) Kazi binafsi.
d) Orodha hakiki.

6.2.3 Uchezaji wa Mpira wa Meza

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kubaini stadi na mbinu za uchezaji wa mpira wa meza.
b) Kuonyesha stadi na mbinu za uchezaji wa mpira wa meza .
c) Kucheza kwa kuzingatia sheria, kanuni, stadi na mbinu za uchezaji wa mpira wa meza

Mbinu za kujifunzia na kufundishia

a) Kazi binafsi.
b) Onyesho mbinu kuonyesha stadi na mbinu za uchezaji wa mpira wa meza
c) Vikundi vidogo vidogo.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Nyavu.
b) Bati
c) Mipira ya kuchezea mpira wa meza.

Upimaji

a) Fomu ya chunguzi.

b) Insha.

7.0 MICHEZO YA RIADHA

7.1 Riadha.

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza historia ya michezo ya Riadha.

b) Kutaja aina ya michezo ya riadha.

c) Kuainisha maendeleo ya michezo ya riadha Tanzania.

d) Kutathmini nafasi ya michezo ya riadha nchini Tanzania.

Mbinu za Kufundishia/kujifunzia

a) Maelezo mafupi.

b) Kazi za maktaba.

c) Kazi za maktaba/mtandao.

Zana/vifaa vya kufundishia/kujifunzia

Vitabu vya Riadha

Upimaji

a) Maswali mafupi.

b) Insha kazi binafsi.

c) Kazi mradi kutathmini uendeshaji wa michezo ya Riadha ngazi ya taifa (UMISETA).

7.2 Mbio

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kutaja aina za mbio.
b) Kuchambua sheria na kanuni za mchezo wa mbio.
c) Kuainisha stadi na mbinu zitumikazo katika mchezo wa mbio.
d) Kuonesha stadi na mbinu zitumikazo katika mchezo wa mbio
e) Kukimbia kwa kuzingatia stadi mbinu na sheria.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Kazi za maktaba.
c) Maelezo mafupi.
d) Onyesho mbinu kuonesha stadi na mbinu zitumikazo katika mchezo wa mbio
e) Igizo dhima kukimbia kwa kuzingatia stadi, mbinu na sheria.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Filimbi
b) Saa
c) Vibao vya kuanzia mbio
d) Vijiti.
e) Vihunzi.

Upimaji

a) Zoezi.
b) Kazi binafsi.
c) Insha.
d) Mazoezi ya vitendo.

e) Fomu ya uchunguzi orodha hakiki.

7.3 Miruko

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kutaja aina za miruko
b) Kuchambua sheria na kanuni za michezo ya miruko.
c) Kueleza stadi /mbinu zitumikazo katika mchezo wa miruko.
d) Kuonesha stadi /mbinu za miruko.
e) Kuruka kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu za miruko.

Mbinu za Kufundishia na kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Kazi za maktaba.
c) Maelezo mafupi.
d) Onyesho mbinu kuonesha stadi za ufundi na mbinu zitumikazo katika miruko.

Vifaa/zana za kufundishia/kujifunzia

a) Futi kamba
a) Futi za kurukia
b) Miimo
c) Upondo
d) Magodoro maalum.
e) VCD, DVD

Upimaji

a) Zoezi, Jaribio.
b) Kazi binafsi.
c) Insha .

d) Fomu chunguzi.

7.4 Mitupo

Muda: Saa 4

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

(a) Kubainisha aina za mitupo.

(b) Kuchambua sheria na kanuni za michezo ya mitupo.

(c) Kueleza stadi na mbinu zitumikazo katika mchezo wa mitupo.

(d) Kurusha mitupo mbalimbali kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu.

Mbinu za Kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo, Fikiri, jozisha, shirikisha.

b) Kazi za maktaba.

c) Maelezo mafupi.

d) Onyesho mbinu la kurusha mitupo mbalimbali kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu.

Zana/vifaa vya kufundishia/kujifunzia

a) Futi kamba

b) Mkuki.

c) Tufe/miino.

d) Kisahani.

e) Filimbi.

f) Vibendera

Upimaji

a) Maswali mafupi.

b) Kazi binafsi.

c) Insha.

d) Fomu ya uchunguzi.

7.5 Jimnastiki

Muda: Saa 2

Malengo mahsusi

Baada ya kukamilisha mada ndogo hii, mwanachuo aweze:-

a) Kueleza dhana ya jimnastiki.
b) Kubaini aina za jimnastiki na vitendo vyake.
c) Kubaini stadi na mbinu za vitendo vya jimnastiki.
d) Kuonyesha vitendo vya Jimnastiki
e) Kufanya vitendo vya Jimnastiki kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu za Jimnastiki.

Mbinu za kufundishia/kujifunzia

a) Bungua bongo.
b) Fikirisha jozisha shirikisha.
c) Maswali na majibu.
d) Onesho mbinu kuonyesha vitendo vya Jimnastiki.
e) Igizo dhima kufanya vitendo vya Jimnastiki kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu za Jimnastiki.

Zana/vifaa vya kufundishia/kujifunzia

a) Vitabu mbalimbali vya Jimnastiki.
b) Mikeka, godoro, vibao, kamba, ukuta
c) Video kuonyesha mazoezi ya kujitoma, kujifyatua kujisawazisha.

Upimaji

a) Maswali mafupi.
b) Kazi binafsi kubaini aina na vitendo vya jimnastiki.
c) Maswali mafupi kueleza stadi na mbinu za Jimnastiki.
d) Fomu chunguzi kufanya vitendo vya jimnastiki kwa kuzingatia sheria, stadi na mbinu za Jimnastiki.
e) Jaribio kuhusu Jimnastiki.

Rejea

American Sports Education Coaching Youth Soccer (2006). ***Coaching Youth Soccer 4th*** Human Kinetics, California

Bucher, C. A and Wuest D. A. (1999). **Foundation of Physical Education and Sports 13 Ed** Mc Graw Hill Toronto

Collins, C.H. (1980). ***The winning Formula Soccer kills and Tactics*** William Collins Sons & Co**.** Ltd London

Kiganjo, G. Kamenyu, J. and Mwathi, L. (2003). **Physical Education: A teachers' Guide for Form One.** The Jomo Kenyatta Foundation, Nairobi.

Kiganjo, G. Kamenyu, J. and Mwathi, L. (2003). **Physical Education: A teachers' Guide for Form Two,** The Jomo Kenyatta Foundation, Nairobi.

Kiganjo, G. Kamenyu, J. and Mwath, L. (2003). **Physical Education: A teachers' Guide for Form Three.** The Jomo Kenyatta Foundation, Nairobi.

Krause, J. J, Meyer D.W. and Meyer, J. (2006). ***Basketball Skills and Drills*** 3rd Human Kinetics Champaign IL

Ministry of of Education and Culture (2005). **Physical Education Syllabus for Secondary Schools. Form I – IV.**

National Soccer Coaches Association of America **(NSCAA) (2006).** ***Soccer Skill and*** **Drills**, Human Kinetics Pub, California.

Lumpkin A. (1994). **Physical Education and Sports A contemporary Introduction 4th Ed** Mc Graw Hill California

Roelert, E.P (2004). **Tennis Complete Coaching**. Human Kinetics, Champaign Ill.

Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi (2005). **Muhtasari wa somo la Haiba na Michezo kwa shule za msingi,** Taasisi ya Elimu Tanzania.

Wizara ya Elimu na Utamaduni (2003). **Muhtasari wa Mafunzo ya Ualimu ngazi ya Cheti** –Mbinu za kufundishia Stadi za Kazi Tanzania. Dar es Salaam, Tanzania.

Wizara ya Elimu na Utamaduni (2003) ***Muhtasari wa Elimu kwa Michezo ngazi ya Diploma*** –Taasisi ya Elimu Tanzania. Dar es Salaam, Tanzania.

Zakrajsek, B.D. Carnes, A.L. and Pettigrew, E.F.Jr. (1994). ***Quality Lesson Plans for Secondary physical Education.*** Human Kinetics, Champain, IL.