

**ushirikiano wa  
ujerumani**  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Imetekezwa na:

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



# JAMII YA WENYEJI NA WAKIMBIZI KUZUIA VURUGU KUPITIA KWA KANDANDA

**USHIRIKIANO WA  
MAENDELEO WA  
UJERUMANI  
MICHEZO KWA  
MAENDELEO**



Kimechapishwa

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Registered offices

Bonn and Eschborn, Germany  
‘Sport for Development in Africa’ (S4DA) Regional Project  
Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5  
65760 Eschborn, Germany

T +49 6196 79-0  
F +49 6196 79-11 15

[Sport-for-Development-in-Africa@giz.de](mailto:Sport-for-Development-in-Africa@giz.de)  
[www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa](http://www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa)

As at January 2018

GIZ is responsible for the content of this publication.

On behalf of the

German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)





Commissioned by the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ), the Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH began to work through the 'Sport for Development in Africa' (S4DA) Regional Project in 2014 to establish sport as a means of achieving development objectives in selected African countries.

S4DA aims at creating access for children and young persons to development opportunities through sport. It focuses on the creation of access to infrastructure and the sustainable implementation of sport-pedagogical exercises. S4DA is active in Ethiopia, Kenya, Mozambique, Namibia and Togo, and—to a lesser extent—the project also supports activities in other African countries. S4DA makes a significant contribution to the initiative 'More Space for Sport - 1,000 Chances for Africa' which was launched by the BMZ.

The present manual has been developed in close cooperation of S4DA and local organisations and integrates knowledge on specific local needs and topics.

The following persons and institutions collaborated in the development of this manual and contributed through their knowledge to the content:

streetfootballworld gGmbH; Trans-Nzoia Youth Sports Association (TYSA); Moving the Goalposts (MTG); Horn of Africa Development Initiative (HODI); Auma Obama Foundation – Sauti Kuu; Don Bosco Mondo e.V.; Football Kenya Federation (FKF); Lotus Kenya Action for Development Organisation (LOKADO) and Seeds of Peace Africa (SOPA).

#### **Consultants**

Evelyne Ajing  
Ruth Lumbasi  
Annika Seefeld

#### **'Sport for Development in Africa' (S4DA) Regional Project**

Heidi Beha  
Hannes Bickel (Project Manager)  
Andrew Oloo  
Jörg Le Blanc

#### **Further sources of information**

Youth Development through Football (YDF) – Manual for Coaches (GIZ)  
United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) – Report 2016  
World Bank – Report 2016  
The Swiss Academy for Development (SAD) - 2015

#### **Printed by**

Kul Graphics Ltd

#### **Design and layout**

Prime Kasuku, Design Specifications Ltd, Nairobi

#### **Photo credits**

Andrew Oloo, S4DA Project Kenya  
Daniel Muniu, Pixels Kenya Productions, p.1-6

# JAMII YA WENYEJI NA WAKIMBIZI KUZUIA VURUGU KUPITIA KANDANDA





# YALIYOMO

<b>UTANGULIZI</b>	<b>10</b>	<b>SURA YA SABA: KUSAIDIANA</b>	<b>51</b>
<b>MTAZAMO WA JUMLA WA MWONGOZO</b>	<b>12</b>	GONDI SINYA (MWIZI NA POLISI)	52
<b>SURA YA KWANZA: JUKUMU LA S4D KATIKA KUZUIA VURUGU</b>	<b>14</b>	LORI NA TRELA	53
VURUGU NI NINI?	15	PASI YA MSHAZARI	54
VURUGU ZA KIJAMII	15	MPIRA WA CHAMA	55
JUKUMU LA S4D KATIKA KUIMARISHA AMANI YA JUMUIYA	15	MATUMAINI	56
<b>SURA YA PILI: KURUNZI KWA JAMII ZA WENYEJI NA WAKIMBIZI</b>	<b>17</b>	SAIDIA RAFIKI YAKO	57
JAMII YA WENYE JINA WAKIMBIZI – KUHUSU TURKANA	18	USAIDIZI WA NJE	58
KUUNDA NAFASI KWA WOTE	19	<b>SURA YA NANE: MAWASILIANO</b>	<b>59</b>
<b>SURA YA TATU: DHANA MUHIMU KWA WAKUFUNZI</b>	<b>21</b>	ONGOZA KIPOFU	60
MAJUKUMU YA MKUFUNZI	22	FUMBO (WATU KWA MSTARI)	61
WASHIRIKI WA WARSHA YA MAKOCHA	22	TIA MCHEZAJI ALAMA/LEBO	62
KIELELEZO CHA RATIBA YA WARSHA YA UKUFUNZI	24	LIWEKE ENEO LAKO SALAMA	63
S4D HUTULETA PAMOJA	27	2V2 (WAWILI KWA WAWILD)	64
SABABU ZA KUUNDA KWA KANUNI	29	MCHEZO WA KULENGA SHABAHA	65
JINSI YA KUENDELEZA MJADALA FUATILIZI	29	BILA KANUNI	66
<b>SURA YA NNE: KOCHA KAMA MWELEKEZI KATIKA KUZUIA VURUGU</b>	<b>31</b>	<b>SURA YA TISA: USHIRIKIANO WA TIMU</b>	<b>67</b>
MAJUKUMU YA KOCHA	33	WALINZI WA LANGO	68
KANUNI NA UWEZO WA KOCHA	34	MAPACHA	69
MAENDELEO YA MCHEZAJI WA KANDANDA WA S4D	35	4V4 HALI NZURI KULIKO WENGINE	70
<b>SURA YA TANO: KIELELEZO CHA RATIBA YA KIPINDI CHA MAFUNZO</b>	<b>36</b>	USHIRIKIANO KATIKA TIMU	71
<b>KWA MCHEZAJI</b>	<b>38</b>	KUPONYOKA	72
MAANDALIZI NA MIPANGILIO	38	ENEO HURU	73
KIELELEZO CHA MAANDALIZI YA KIPINDI	39	MICHEZO SAMBAMBA	74
JINSI YA KUSOMA ZOEZI	42	<b>SURA YA KUMI: KUBADILISHA MTAZAMO</b>	<b>75</b>
<b>SURA YA SITA: UZUIAJI WA VURUGU</b>	<b>43</b>	MCHEZO WA KUTENGWA	76
GUZA UWEZAVYO	44	EWEITE	77
MUDA UMEKWISHA	45	NYAKATI ZA KUBADILISHA	78
SIMBA KATIKATI	46	ENEO LA KUFUNGIA BAO	79
JITAHADHARI	47	ULINZI WA KIPOLISI	80
4V2 KWA KILA KIPINDI	48	HAJA YA KUWA MMOJA WAO	81
MCHEZO WA KUFUNGA BAO	50	PENATI KWA KILA KOSA	82
		<b>SURA YA KUMI NA MOJA: HOJAJI ZA WARSHA</b>	<b>83</b>
		HOJAJI YA KABLA YA WARSHA YA MAKOCHA	84
		HOJAJI YA BAADA YA WARSHA YA MAKOCHA	88

# DIBAJI



Lengo la michezo hususan kandanda si kushinda pekee. Inaweza kuunganisha au kuwatenganisha watu kulingana na jinsi itakavyotumiwa. Kwa mujibu huu, makocha wana wajibu mkuu katika maisha ya wachezaji wachanga. Si kuwatarisha tu kwa kandanda ya malipo mbali wanastahili kuwa wazazi, rafiki, walenzi, vilelezo washauri na watu wa kuigwa na wachezaji. Asimfunze tu jinsi ya kufanikiwa katika Michezo bali pia katika maisha kwa kuzingatia dhana ya “Michezo kwa Maendeleo” (S4D), vijana watapata mafunzo ya hali ya juu kisaikolojia na kimichezo. Kwa namna hii kandanda inasaidia vijana kupata mbinu za kuishi Maisha ya hali ya juu.

Kuwafunza makocha waliohitimu ni lengo la kimsingi la shirikisho la kandanda nchini Kenya (FKF). Kwa ushirikiano na German Corporation tunahakikisha kuwa makocha wetu mashinani wanapata Mafunzo ya kutumia kandanda kuleta mabadiliko ya kijamii hususan katika kuzuia vurugu. kupitia ushirikiano huu wa kutumia kandanda kuleta maendeleo, German cooperation na FKF wamaweza kuimarisha uhusiano wao. Ushirikiano huu pia unaangazia kuwainua wanawake kispoti na kuwafunza Makocha wa Kike. Bali na kuiinua kandanda ya Wanawake, lengo letu ni kuhakikisha kuwa wanawake wana jukumu muhimu katika kuzuia vurugu hasa ikizingatia kuwa tafiti nyingi zinaonyesha kuwa wanawake ndio huathirika zaidi wakati wa michafuko ya aina hii.

Ni Muhimu kusema kuwa kandanda ndio kifaa mwafaka cha kuwaunganisha watu wa mataifa na jamii tofauti kwa njia ya amani. Hii ni kwa sababu kandanda haijikiti katika mipaka ya kitamaduni au kijamii wala kuathiririwa na tofauti za lugha. Kandanda inaweza kutumika kuzuia vurugu na kuhimiza amani na wakati huo huo kudumisha amani miongoni mwa wanajamii hususan Miongoni mwa wakimbizi na jamii za wenyeji iwe ni Kenya au Ujeremani. Uchezaji wa haki ndani na nje ya uwanja pamoja na Uzingatiji wa heshima ni maadili yanayoambatana na kandanda iwapo itaendelezwa kwa njia nzuri.

Ni kwa sababu hii FKF inatazamia ushirikiano zaidi na S4DA kuhakikisha kuwa Makocha zaidi wamepata mafunzo yanayoambatana na mbinu zinazopendekezwa na (S4D). Mwisho tunawashukuru (S4D) kwa kuamua kutumia kandanda kama njia ya kuleta mabadiliko katika jamii na kama njia ya kuyafikia Malengo ya Maendeleo.

**Nick Mwendwa**  
Rais, Shirikisho la Kandanda la Kenya (FKF).







# UTANGULIZI

## Karibu kwenye Uzuiaji Vurugu kupitia kwa Kandanda

Mwongozo huu umeandaliwa ili kuwasaidia waalimu wa kandanda, Makocha, wakufunzi na washirika wote wanaoendeleza spoti. Umetayarishwa na Michezo kwa maendeleo ya Afrika (S4DA). Ni mradi wa Deutsche Gesellschaft für international Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, kwa niaba ya serikali ya Ujeremani-Wizara ya ushirikiano wa kiuchumi na Maendeleo (BMZ). S4DA imechangia sana katika mradi wa BMZ.

(More space for sports – 1000 chances for Africa) ambao ulizinduliwa 2014 na waziri Dkt. Gerd Muller, ili kusaidia kujenga muungano mpana na mwema barani Afrika kati ya spoti, wanaharakati na sekta ya kibinafsi.

Michezo ina jukumu muhimu nchini Kenya. Wakenya wamekuwa na mapenzi ya dhati kwa kandanda kwa muda mrefu. Michezo inachukuliwa kuiathiri jamii kwa kiwango kikubwa kwa hivyo inaweza kuchangia pakubwa kutimiza malengo ya maendeleo ambayo ni pamoja na kuzuia vurugu, usawa wa kijinsia, afya njema, usafi wa mazingira, uongozi mwema na elimu ya mazingira.

Nchini Kenya, dhamira ya S4DA ni kuangazia jinsi ya kuzuia vurugu na kukuza amani kwa kutumia kandanda. Kwa hivyo S4DA inalenga ukarabati na ujenzi wa viwanja vya michezo pamoja na kuwaimarisha washikadau wote wa michezo. Makala haya yanaangazia shughuli za S4D katika baadhi ya kata (lokesheni) humu nchini. Hata hivyo yanaangazia zaidi kaunti ndogo ya Turkana Magharibi ambapo S4DA inatumia mbinu mwafaka za kuwaunganisha wakimbizi pamoja na jamii za wenyeji zinazoathiriwa na kuwepo kwa wakimbizi hao. S4DA pia inawapa mafunzo walimu na makocha ili waweze kutumia spoti kama nyenzo ya kuwaendeleza vijana kwa manufaa yao na jamii. Lengo kuu la S4DA ni kuwaendeleza washikadau wote kushirikiki katika shughuli za S4DA pamoja na kuhakikisha usawa wa viwanja vya spoti na vifaa vya michezo.

Makala haya yanayoelekeza jinsi ya kuzuia vurugu pamoja washikadau wengine na S4DA yanalenga kuwasaidia wakufunzi wanaowaandaa makochanawalimu wa spoti mashinani. Yanawaelekeza mwelekeo unaozingatiwa na S4D pamoja na mazoezi makali 35 ambayo yatawasaidia washikadau wote wa spoti kutambua vipawa vya vijana kuchangia maendeleo na muhimu zaidi kuweza kuzuia vurugu na kudumisha amani miongoni mwa wanajamii kupitia kwa mpira wa kandanda.





## YANAYOANGAZIWA NA MWONGOZO HUU

Ili kufikia lengo kuu la kudumisha amani miongoni mwa wanajamii na kuzuia vurugu, mwongozo huu unaangazia maswala mawili makuu. Nguzo ya kwanza ni kuwapa mafunzo walimu na makocha ili waweze kuwa na ujuzi zaidi wa kispoti na ukufunzi na pia waweze kuendeleza vipindi vya mazoezi yaliyo na mpangilio. Nguzo ya pili ni kuwawezesha walimu na makocha kujumuisha mazoezi ya S4D katika vipindi vyao vya mazoezi ili kuwapa vijana elimu ya maisha kupitia kandanda na muhimu zaidi kama njia ya kuzuia vurugu kwa kutumia S4D, wachezaji, makocha na walimu wanajifunza mbinu za kusuluhisha migogoro. Kwa kuwa hawa ni watu walio na shughuli nyingi zaidi katika jamii wanaweza kujumulisha mbinu hizi katika shughuli nyingine za jamii.

Malengo ya mafunzo ya S4D kuhusu uzuiaji wa vurugu ni;

- 🎯 Walimu, makocha na wachezaji waweze kutambua kuwa wao ni wanamchango muhimu katika maendeleo ya vijana na jamii kwa kutumia michezo na kupata motisha wa kushirikiana na S4D.
- 🎯 Washirika wote waweze kupata ujuzi na mbinu za kuzuia vurugu na kudumisha amani.
- 🎯 Kutumia spoti kufahamisha watu kuhusu haja za kuzingatia malengo ya kimaendeleo hususan uzuiaji wa vurugu na udumishaji wa amani.



## Nguzo mbili za mwongozo wa kuzuia vurugu

### Kuwaendeleza na kuwapa mafunzo

- ⚽ Kuwapa mafunzo makocha na walimu wa spoti ili waendeleze vipindi vya mazoezi ya kispoti mashinani.
- ⚽ Kupitisha ujuzi kuhusu kandanda na mazoezi.
- ⚽ Kuwapa walimu na makocha imani ya kujiamini kwa njia ya mafunzo.
- ⚽ Kuhimiza kuwepo kwa makocha.
- ⚽ Kuhimiza matumizi ya mwelekeo wa kutoa mafunzo kwa walimu na waelekezi.

### Mbinu za kuzuia vurugu na kudumisha amani

- ⚽ Kuibua visa ndani ya uwanja vitakavyosaidia Kupata ujuzi zaidi wa jinsi ya kuzuia vurugu.
- ⚽ Kulekeza na kutoa mwongozo wa maana.
- ⚽ Kutafta suluhu kwa migogoro inayozuka uwanjani.
- ⚽ Kuwapa mafunzo mawakala wa amani.
- ⚽ Kufafanua uhusiano uliopo kati ya tajriba Inayopatikana uwanjani na nje ya uwanja.
- ⚽ Kupata mbinu za kujiimarisha kimaisha.

### Kudumisha amani katika jamii

- ⚽ Kuwawezesha makocha, walimu na wakufunzi kusuluhisha migogoro nje na ndani ya uwanja.
- ⚽ Kuwaandaa vielelezo wa kudumisha amani katika jami.
- ⚽ Kupata nafasi za kujifunza mbinu za kimaisha kupitia kwa michezo.
- ⚽ Kuwapa vijana nafasi ya kushiriki katika shughui za kupitisha muda.



# SURA YA KWANZA

## JUKUMU LA S4D KATIKA KUZUIA VURUGU



## Vurugu ni nini?

**‘Ni matumizi ya nguvu kwa kimaksudi kumtishia au kumvamia mtu, kikundi au jamii na kusababisha uwezekano wa kupata majeraha, vifo, usumbufu wa kiakili au kuzorota kwa maendeleo’.**

**Shirika la Afya duniani (WHO), 1996.**

## Vurugu za kijamii

Vurugu za kijamii zinaweza kufafanuliwa kama vitendo vya fujo vinavyotekelezwa kimaksudi na watu ambao hawana uhusiano wa karibu na waathirirwa wa vitendo hivyo. Uwezekano wa kuathirirwa na vurugu za kijamii ni mojawapo wa mambo yanayochangia matatizo ya kiakili na kisaikolojia miongoni mwa watoto na vijana. Hata hivyo suluhu nyingi kwa tatizo hilo hazielekezwi kwa vijana ambao ndio huathirika zaidi. Kwa sababu hiyo vijana huwa wanahimizwa kujiingiza kwavitendo hivyo vya kuzua vurugu.

Kuna mambo mengi ambayo yanaweza kuwa chanzo cha vurugu miongoni mwa watu wa jamii tofauti. Baadhi ya mambo yanayochangia vurugu hizi ni pamoja na;-

- 🌐 Sababu za kibinafsi- sababu za kimaumbile, elimu, matumizi ya dawa za kulevya au historia ya kudhulumiwa hapo awali.
- 🌐 Mahusiano- familia, marafiki, kuishi karibu na maeneo ya vurugu au na jamii zinazopenda vurugu.
- 🌐 Jamii;- majirani, taasisi zilizo na vurugu, ukosefu wa uungwaji mkono kutoka kwa jamii, jamii zisizodumu kwa muda mrefu, kutengwa na jamii na siasa.
- 🌐 Utengamano changamano;- vita, njaa, majanga, kufa kwa miktadha ya kijamii na fujo za kidini.
- 🌐 Mipangilio ya jamii;- tamaduni ambazo zinakubali vurugu, tamaduni ambazo hazina mipaka au vikwazo fulani.

Ili kukabiliana na mambo haya yanayoonekana kuwa vyanzo vikuu vya vurugu ni vyema kuwapa watu mbinu ambazo zitawawezesha kuzuia nakusuluhisha migogoro. Amani katika jamii huweza kupatikana pale tu ambapo kuna mikakati mwafaka ya kuzuia na kusuluhisha migogoro kwa njia ya amani. Mbinu ambazo zinafunzwa na S4D kupitia kwa kandanda zinakusudiwa kutumiwa na watu au makundi mbalimbali kuzuia kuzuka kwa vurugu za kijamii.

***Watu ambao wana mwelekeo mmoja na jamii sawa wanaweza kuyafikia malengo yao upesi na kwa urahisi kwa kutumia uwezo wa kila mmoja wao, jinsi wanavyofanya wachezaji wa kandanda.***

Kila timu ya kandanda huwa na lengo ambalo linastahili kufikiwa baada ya kipindi fulani. Kwa hivyo ni muhimu kwa wachezaji wote kufanya kazi kwa pamoja ili kufikia lengo lao. Hata hivyo wachezaji huwa wanahitaji kocha ambaye atasaidia kwa kuwapa mbinu mwafaka za kutimiza lengo hilo. Kocha huyo hupata motisha iwapo ana wachezaji ambao wanania na wako tayari kufunzwa na kuendelea.

Amani inastihili kuwa lengo kuu na thamani ya jamii nzima. Katika hali hii watu wote wanastahili kuangazia vitendo vyao kwa kusuluhisha migogoro na kudumisha amani. Nafasi yoyote ya kujifunza na kujiendeleza kupata mbinu hizi kama hii inayoendelezwa na S4D inastihili kupokewa kwa mikono miwili.

Ni muhimu kwa wakufunzi, makocha na walimu wa kandanda kutumia mbinu za S4D ili wawe maajenti wa kuzuia vurugu na kudumisha amani. Ni vyema watu waweze kufahamu jinsi ya kusuluhisha migogoro vyema na kutumia ujuzi waliopata kukabiliana na vurugu. Haya hufungamana na mahitaji ya kimsingi ya kisaikolojia na udumishaji wa mahusiano mema.

***Kubadilisha shughuli za kazi zinazohitaji bidii na kusaidiana katika uongozi na malipo mazuri kwani watu hutegemeana kiuwezo, na kutegemea vipawa mbali mbali.***

Kwa kuunga mkono mazungumzo ya upatanisho mashinani, milango ya usuluhishaji wa vurugu za kijamii itaweza kufunguka. Nia za kimsingi ambazo zinakukubalika katika jamii na mashinani zitaweza kupitishwa ili kukabiliana na migogoro kupitia mambo yanayothaminiwa na kandanda. Ushabiki mwingi wa kandanda unaweza kueneza mbinu za kuzuia vurugu katika jamii.

Tukiangazia maeneo yaliyo na jamii za wenyeji na jamii za wakimbizi, ni vigumu sana kufikia mshikamano wa amani na kuudumisha. Wakafunzi watakaotumia mwongozo huu wanahimizwa kushirikiana na washika dau wengine wanaohusika na kuzuia vurugu na shughuli za upatanisho baina ya jamii za wenyeji na wakimbizi kwa kuwaleta pamoja maajenti na magwiji waliobobea katika usuluhishaji wa migogoro, katika kambi za wakimbizi na jamii za wenyeji kutaweza kupatikana ushirikiano wa amani.

***Iwapo tutaweza kuwa na hisia kama za wanatimu wa kandanda tutaweza kufaana katika hali ngumu na pia katika hali nzuri.***

Mazoezi 35 yanayopatikana katika mwongozo huu yatawawezesha washiriki kupata mbinu mbalimbali za kimaisha kama vile; haja ya kuweza kujipanga wenyewe, umuhimu wa kufuata sheria na mbinu za kukabiliana na migogoro au hasira. Kwa kuelekezwa vizuri wachezaji wanaweza kutathmini mambo waliyojifunza katika vipindi vya mazoezi ambayo yataweza kuboresha kujitolea kwao na kubadili yao. Vurugu huweza kuzuiwa kwa kuangazia mada mbalimbali. Baadhi ya mada hizi zimeshughulika kupitia kwa mazoezi 35 ya S4D yanayopatikana katika mwongozo huu. Mazoezi haya yamepangwa kulingana na mada yanayoshughulikia. Mengi ya mazoezi haya hayashughulikii mada tu bali yanawapa washiriki nafasi ya kutafsiri mafunzo yanayojitokeza. Zoezi kama lile la **“mchezo bila kanuni”** litamwezesha mchezaji kufahamu kuwa vurugu hutokana na kutokuwepo kwa kanuni. Zoezi hili linaweza kusababisha mabishano, kutoelewana, hasira au kutamauka. Baada ya zoezi hili kocha na wachezaji waketi pamoja na kutathmini mafunzo yanayotokana na zoezi hili.

Kocha awaelekeze wachezaji kupitia kwa maswali. hili linaweza kuhusisha mafunzo haya na maisha yao katika jamii. Wachezaji wazungumze kuhusu athari za kutokuwepo kwa kanuni au athari za kutotii kanuni katika jamii zao. Zoezi jingine ni lile la **“kumwelekeza kipofu”**, zoezi hili litawezesha wachezaji kufahamu umuhimu wa kumwamini mtu mwingine, umuhimu wa kuwajibika na umuhimu wa kutafuta mbinu mwafaka za kuwasiliana nao.

Baada ya zoezi hili, kocha na wachezaji wazungumzie jinsi ambavyo mawasiliano na uongozi mzuri unaweza kusaidia kudumisha amani katika jamii. Zoezi jingine linaloitwa **“matumaini”** litawezesha wachezaji kuhisi athari za maovu na ubaguzi kwani itabidi timu moja kuwa na goli ndogo na nyingine kuwa na goli kubwa. Baada ya zoezi wazungumzie athari za kutokuwa na usawa, jinsi ya kukabiliana na ubaguzi linaweza kushughulika kwa njia ambayo itahimiza amani katika jamii.



# SURA YA PILI

## KURUNZI KWA JAMII ZA WENYEJI NA WAKIMBIZI



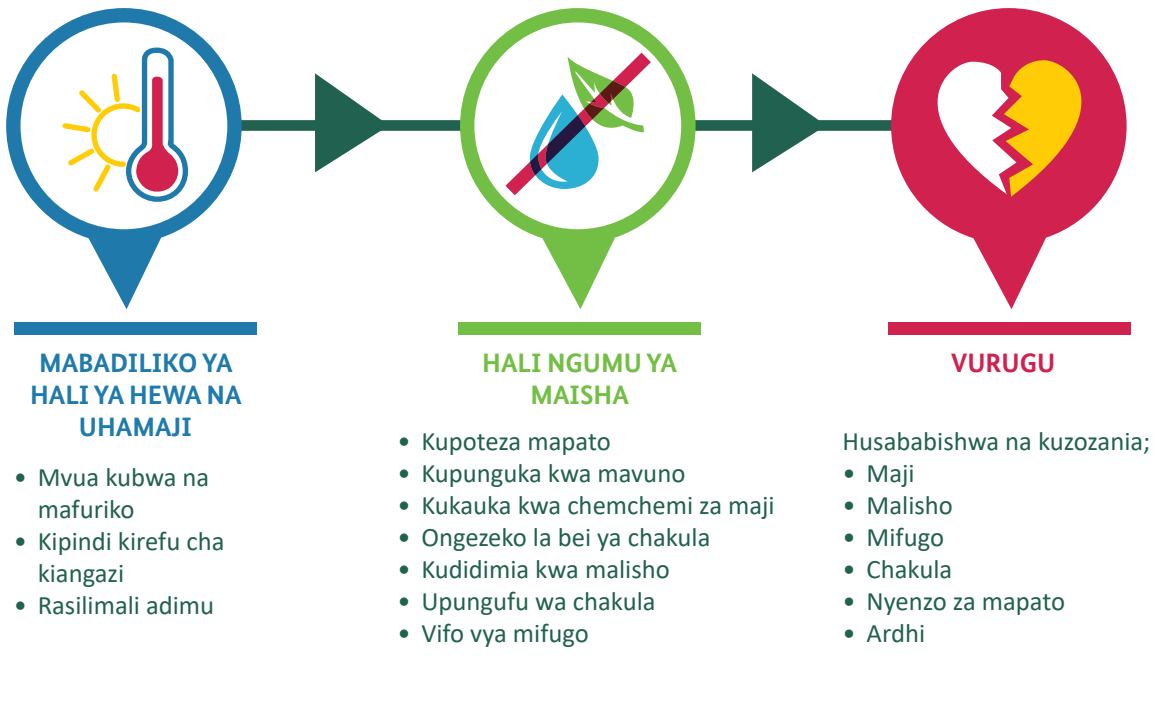
## Jamii ya Wenyeji na Wakimbizi – Kuhusu Turkana

Zaidi ya watu milioni sitini kote ulimwenguni, wamelazimika kuhama makwao kwa mujibu wa shirika la Umoja wa Mataifa kuhusu wakimbizi (UNHCR 2016). Kenya ni ya pili Barani Afrika kuwa na idadi kubwa ya Wakimbizi hasa kutoka nchi jirani. Migogoro mipya bado inazuka barani Afrika na kusababisha vurugu na hatimaye kuvurushwa makwao.

Hii ndio sababu Kenya Michezo kwa maendeleo (S4D) ina jukumu la kuizuia michafuko na kuleta amani hasa kwa wakimbizi na jamii ya wenyeji. Kaunti ndogo ya Turkana Magharibi, ambayo imo kaskazini Magharibi mwa Kenya inakabiliwa na changamoto za kipekee. Kaunti hii ni mojawapo ya zile maskini zaidi Kenya ambako wakaazi wengi wanaishi kwa umaskini wa kiwango cha asilimia tisini kwa mujibu wa ripoti ya (UNHCR na World Bank 2016). Sehemu ya Kenya hupakana na uganda upande wa magharibi na Sudan ya Kusini na Ethiopia upande wa kaskazini pamoja na sehemu inayozozaniwa ya Ilemi. Hii inasababisha eneo hili kuwa katika hatari ya kuathirika kisiasa kutoka nchi jirani. Eneo hili limeathirika na michafuko na ukosefu wa utulivu nchini Sudan Kusini, Somalia na eneo la maziwa makuu. Wakaazi wengi wa eneo hili ni wafugaji wa kuhamahama wakitafutia mifugo wao maji na malisho. Ugawanaji wa rasilimali hii adimu umesababisha michafuko kati ya makundi yaliyojihami kwa silaha ambao hutofautiana kiutamaduni na historia yao.

Kihistoria, Turkana ni eneo kavu na lililotengwa. Huduma za Umma na miundo-msingi hazijaendelezwa. Matokeo ni ukosefu wa nguvu za umeme na uchukuzi. Hata hivyo tangu kuzinduliwa kwa ugatuzi kufuatia katiba mpya, serikali za kaunti na utawala wa mashinani umeimarika. Ukweli ni kwamba mwaka wa 2016, kaunti ya Turkana ilikuwa ya pili kupokea kiwango kikubwa cha pesa baada ya Nairobi.

Kwa sasa, Turkana inaathirika kwa mabadiliko ya hali ya anga na uhamiaji wa watu. Mvua katika Turkana imekua ikibadilika kila msimu kama vile mvua ya mafuriko na wakati mwingine kipindi kirefu cha kiangazi. Kiangazi kirefu kinasababisha mizozano kwa rasilimali chache. Mizozano inayosababishwa na vifo vya mifugo na kukauka kwa chemchemi za maji na hatimaye uhaba wa chakula, kudidimia kwa malisho, ongezeko la bei ya chakula, kupoteza mapato na kudidimia kwa mavuno kunasababisha ukosefu wa utulivu na amani. Hali hii husababisha ongezeko la visa vya michafuko na migogoro.



Mmojawapo wa migogoro ambayo imekithiri kwa miaka ni kati ya jamii za wafugaji wa kuhamahama kuhusu mifugo. Wizi wa mifugo miongoni mwa jamii hizi huchukuliwa kuwa utamaduni wao na hutekelezwa kwa miongozo ya wazee. Watoto na vijana ndio huathirika na vurugu za migogoro hii katika eneo hili.

Katika kaunti ya Turkana, ambako kambi ya wakimbizi ya “Kakuma” ipo, jamii mbalimbali zimejihusisha na vurugu za migogoro kwa miaka mingi. Hapa kuna mwingiliano mkubwa wa kiuchumi, kijamii na kiutamaduni kati ya wakimbizi na jamii ya wenyeji. Watu wengi kutoka kwa jamii ya wenyeji wamejipatia ajira ama kutoka kwa wakimbizi walio na biashara au kazi za UNHCR na mashirika mengine ya msaada na maendeleo.

Uhusiano kati ya jamii ya wenyeji na wakimbizi ni mgumu kwa sababu tofauti. Jamii ya wenyeji wanapitia maisha magumu na kuwepo kwa wakimbizi kunaonekana kuongeza changamoto za maisha yao. Watu huwachukulia wakimbizi kuwa marafiki, jirani na wasaidizi ama wezi wa vurugu; kutegemea mtazamo wa awali kama mwingiliano ulikuwa mzuri au vurugu. Kwa jumla watu wanaoishi karibu na wakimbizi huwa na mtazamo chanya kwa wakimbizi tofauti na wale wa mbali wasio na uhusiano wa karibu.

Kambi ya wakimbizi ya Kakuma ilianzishwa mwaka wa 1992. Kwa sasa ni makao ya wakimbizi takribani 164,571. Watu hawa walitoka nchi mbalimbali, idadi kubwa ikitoka Sudan Kusini(44.1%), ikifuatwa na Somalia (23.1%) Sudan (5.5%) na Demokrasia ya Kongo (5.5%) kwa jumla kuna watu wa zaidi ya mataifa kumi na manane. Kulingana na Shirika la Umoja wa Mataifa linaloshughulikia Wakimbizi(UNHCR), kambi ya Kakuma inawakilishwa na asilimia 76% ya vijana na Watoto, ambapo 515 ni watoto wasio na wenyewe na 167 ni wale waliotengana na wazazi na jamaa zao. Kwa jumla kuna wanafunzi 81,205 wanaosomea katika shule za msingi na sekondari katika kambi. Asilimia 39.3% ni wasichana.

Ubaguzi na mashambulizi kwa misingi ya Kidini, kikabila, utamaduni, Jinsia ama hisia za kisiasa ni tukio la kilala mara katika kambi. Vurugu ziwe za zamani au wakati huu husababisha athari za kiakili (kiwewe).

Wakimbizi wanaotoka katika nchi ambako sheria hazitiliwi maanani huona vurugu kama jambo la kawaida kama wasemavyo UNHCR, vurugu itokeapo kwa mtu binafsi au kundi, adhabu hutolewa wenyewe kwa wenyewe pasipo kufuata mfumo wa sheria, jambo hili husababisha ukosefu wa mawasiliano, kukata tamaa na mfumo mbaya wa kusuluhisha migogoro.

Umaskini umekithiri Kakuma kwa kina mama na wanaume kwa kuwa na usalama duni. Uwezekano wa kuanzisha maisha nje ya Kakuma ni finyu kwa sababu ya sheria zinazofuatwa na mtu atakapo safari nje ya kambi. Kupata kazi nje ya kambi ni vigumu sana. Aidha kwa mujibu wa maktaba ya Congress, kibali cha kufanya kazi kwa wakimbizi ni vigumu sana kupata. Michezo ni maarufu sana katika kambi ya Kakuma. Kuna halmashauri ya Kanda ya Michezo ambayo huteua wasimamizi wa kanda. Ratiba, uteuzi wa timu shiriki na aina za michezo hupangwa na kutekelezwa na halmashauri hiyo.

## Kuunda Nafasi Sawa

Ili kuzuia vurugu kati ya wakimbizi na jamii za wenyeji, michezo inaweza kusuluhisha vurugu kwa njia ya amani. Michezo ikishirikishwa kwa elimu endelevi na kazi kwa vijana, michezo huzua nafasi za kujiendeleza.

Sekta ya michezo na maendeleo imeanzishwa katika maeneo mengi nchini Kenya. Katika Turkana, S4D imeanzisha mpango huu. Kuanzishwa kwa vijana na michezo kutaleta nafasi ya mabadiliko chanya.

Mashindano hujenga nafasi ya kutangamana kati ya wakimbizi na wenyeji. UNHCR inasema kwamba shughuli za michezo zimetumika kupitisha ujumbe kama vile ujenzi wa amani, UKIMWI na magonjwa ya zinaa.

Hata hivyo, mashindano na shughuli za michezo inaweza kusababisha migogoro ndani na nje ya uwanja. Kama wachezaji na wanariadha hawataweza kuelewa kukubali kushindwa, kuonewa na hisia nyingine hasi, michezo inaweza kusababisha migogoro.

Zaidi ni kwamba mipangilio na hadhi ya kambi itaendelea kubadilika wakati wakimbizi wengine watawasili kutoka kambi ya wakimbizi ya Dadaab nchini Kenya. Kwa hivyo ni vyema kujenga uelewano miongoni mwao ili waweze kuishi pamoja kwa amani.

Elimu isiyo rasmi na ukusanyaji wa talanta kwa vijana ni njia bora ya kujikuza na kuendeleza jamii. Michezo huweza kuleta watu pamoja lakini vilevile inaweza kusababisha utengano. Kukubali kushindwa, na kuelekeza vijana jinsi ya kukabiliana na hisia kali michezoni inaweza kuleta hali ya amani.

Kuandaa shughuli za michezo ni kuunda nafasi ya kuleta watu pamoja, wajuane ili kuzika tofauti zao. Michezo husaidia watu kuelewa jinsi ya kutatua shida, kugawana rasilimali na kuishi pamoja kwa amani. Ni mazingira salama ya kusoma kabla ya kutekelezwa katika jamii. Kwa njia hii, nafasi wazi inayoundwa kupitiakwa michezo inaweza kusaidia kutatua vurugu.



# SURA YA TATU

## DHANA MUHIMU KWA WAKUFUNZI



## ‘Ukiniambia nitasahau Ukinionyesha huenda nikakumbuka Ukinishirikisha nitaelewa.’

~ Usemi wa Confucius

### Majukumu ya Mkufunzi

Mkufunzi ni mtu anayewafunza makocha ama waelekezi. Yeye ana wajibu wa kupitisha dhana muhimu, kuonyesha kwa mifano jinsi michezo kwa maendeleo (S4D) hufanya kazi. Pia yeye hushauri na kuonyesha kocha jinsi ya kufanya.

- 🏆 Mkufunzi hukuza utekelezaji endelevu wa michezo kwa maendeleo na pia wajibu wa S4D.
- 🏆 Aidha huzua nafasi za kuwafunza makocha na walimu na kuwapa nafasi nyingi za mazoezi. Muhimu ni kwamba kujifunza kwa kutekeleza ndio njia mwafaka ya kujifunza mbinu mpya. Washiriki wanafaa kugundua wao wenyewe jinsi ya kufunza ndipo waweze kuwaelekeza wachezaji baadaye. Makocha na walimu watakuja kugundua wao wenyewe kupitia kwa tajriba ambayo itawawezesha kukumbuka na kutekeleza baadaye. KUSOMA KWA KUTEKELEZA!
- 🏆 Hakuna majibu ya kweli na yasiyo na kweli, na mafunzo yanafaa kuwa wazi kwa kila mmoja kuwa huru kutoa maoni na hisia zake, kwa sababu hii, washiriki watasoma kutoka kwao wenyewe na waweze kutafakari kutokana na tajriba zao wenyewe
- 🏆 Hakikisha kwamba maelekezo na maswali kwa vikundi ni wazi na yanaeleweka kwa urahisi
- 🏆 Wapatie washiriki muda wa kufikiria, kutafakari na kujieleza wenyewe. Usifunze kwa kasi sana mambo mapyana ni vyema kufuata ratiba yako.
- 🏆 Tumia nyenzo tofauti za kufunza kama vile kunukuu mambo muhimu kwa karatasi, ubao na kadhalika. Wape washiriki nafasi ya kujiwasilisha na pia uwape mazoezi ya kufanya kwa kikundi. Kusoma hasa kwa kutazama husaidia shughuli za mafunzo.
- 🏆 Zua mazingira ambapo washiriki wote watahisi salama kutoa hisia zao. Inawezekana kwamba washiriki wangependa kutoa hisia zao kwa vikundi vidogo kuliko kundi nzima. Hili linahimizwa kwa wakufunzwa na wakubalie kila mtu kuamua kama atachangia mjadala au la.
- 🏆 Kila kikundi utaelekeza utatofautiana na pia hisia zao kuhusu maswali yako, mbinu na mazoezi yanatofautiana. Kuwa wazi na mwepesi wa kubadilisha utaratibu wa kozi ikibidi.

### Washiriki wa warsha ya Ukocho

Idadi inayopendekezwa ya washiriki katika kila kipindi ni walimu wa michezo na makocha thelathini wakiwa wengi sana. Ikiwa warsha za ukocho zitaandaliwa katika mazingira ya wakimbizi na jamii za wenyeji, inapendekezwa washika dau wote wahusishwe ili kuzua sera ya wiano. Vivyo hivyo izingatie usawa kijinsia, yaani asilimia hamsini kwa wanaume na hamsini kwa wanawake.

Umuhimu wa kuchanganya makocha na walimu wa michezo wa jamii ni kwamba pande zote mbili watasoma kutoka kwa wenyewe kwa wenyewe kwa kutangamana. Makocha wa jamii wana tajriba pana ya kandanda na michezo kwa maendeleo kwa kuwa wana nafasi nyingi za mazoezi. Walimu wamesomea mbinu za ufundishaji na kwa hivyo idadi kubwa itafaidika. Ni muhimu kuelewa katika kambi za wakimbizi, Watoto wengi na vijana hawako shule. Kupitia kwa michezo kwa maendeleo inayotolewa na makocha wa jamii, vijana wengi wasio shuleni watafaidika kwa kufunzwa na makocha hao.

## Utaratibu wa uteuzi

### Washiriki

Msingi katika Jamii

- Je, Kocha ana msingi katika jamii (ama shule) na atakubalika kama mfano mwema?
- Je, Kocha ana wajibu muhimu anaotekeleza katika jamii?

Ukufunzi ama ujuzi wa kufunza

- Je, Kocha ana tajriba ya kufunza vipindi vya michezo? Kama la, Je, ana angaa tajriba yake ya michezo?
- Je, Kocha ana uzoefu wa kufanya kazi na vijana na Watoto?

Motisha

- Je, mkufunzi anaonyesha motisha ya hali ya juu na kupenda kazi yake ya Kocha wa Watoto na vijana?
- Je, Kocha anajitolea kukuza maendeleo ya Watoto/Vijana?
- Je, Kocha ana motisha ya kutumia michezo kama nyenzo ya kuimarisha uwezo wa jamii/ujuzi wa maisha?

Uaminifu

- Je, kocha anaweza kuaminika?
- Je, kocha anachukua wajibu wake wa kufanya kazi na Watoto kwa umakini?
- Je, kocha anatekeleza na kuzingatia usalama wa mtoto?
- Je, kocha anaweza kutoa mwongozo kwa usalama wa mtoto?
- Je, kocha anaelewa yanayochangia kuimarisha usalama wa mtoto?

Azma ya kushirikiana na mtazamo wa S4D na M&E

- Je, kocha ana nia ya kuandaa mafunzo ya S4D mara kwa mara?
- Je, kocha ana motisha wa kuwahamasisha wanarika kwa niaba ya S4D?
- Je, Kocha ana nia na uwezo wa kuwafunza vijana maeneo ya msingi yaliyoteuliwa
- Je, kocha ana azma ya kushiriki katika warsha za kufuatilia na pia ufuatiliaji na tathmini kwa jumla?

Jinsia

- Utaratibu wa uteuzi ulenge kuleta usawa wa kijinsia( inafaa washiriki 50:50 wanawake kwa wanaume)

### Ukumbi

- Pawe eneo lililo kati na linalofikika kwa urahisi
- Masurufu ya usafiri (kama yapo) ifanywe kwa njia ya haki na wazi
- Kuwepo na vifaa muhimu vya michezo
- Kuwepo kwa chumba cha warsha cha bure au kua bei nafuu
- Ukumbi ulioteuliwa uzingatie kwa umakini mgogoro na wakutane na jamii husika
- Katika mazingira ya wakimbizi na jamii za wenyeji, pawe na uwezekano wa wote, wakimbizi na jamii za wenyeji kukubaliwa kuufikia ukumbi.

## Kielelezo cha ratiba ya Warsha ya Ukufunzi

### Siku ya kwanza

Saa	Kozi Mazoezi na Mafunzo	Mbinu za ufumzaji	Vifaa vinavyohitajika	Mkufunzi
<b>Jumatatu</b>				
7:30 – 8:15	Kuwasili na kusajiliwa kwa washiriki	Wasajiliwe jinsi wanavyofika	Fomu ya usajili	Mwalimu 1
8:30 – 10:00	Kufunguliwa rasmi Kusambaza hojaji Kufafanua vurugu	Utangulizi kutumia vipasua theluji	Mipira Kamba refu Kadi ndogo za rangi	Mwalimu 2
10:00 – 10:30	Kusambaza hojaji			Mwalimu 1
10:30 – 10:50	<b>Mapumziko</b>			
10:50 – 12:00	Michezo kwa maendeleo	Vipindi vya darasani na uwanjani. Utangulizi wa michezo kwa maendeleo na mazoezi ya michezo kwa maendeleo		Mwalimu 1
12:00 – 1:00	Je, vurugu ni nini?	Vipindi vya darasani <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kujadiliana</li> <li>• Mchezo wa mfano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadi ndogo za rangi</li> <li>• Kalamu maalum</li> </ul>	Mwalimu 2
1:00 – 2:00	<b>Chakula cha mchana</b>			
2:00 – 3:30	Mazoezi ya mpira wa kandanda	<b>Mazoezi uwanjani</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mipira</li> <li>• Bibu</li> <li>• Filimbi</li> </ul>	Mwalimu 2
3:30 – 4.00	Kutathmini na kuunda vikundi kwa ajili ya kesho			

### Siku ya pili

Saa	Kozi Mazoezi na Mafunzo	Mbinu za ufumzaji	Vifaa vinavyohitajika	Mkufunzi
<b>Jumanne</b>				
7:30 – 10:30	Mukhtasari wa vipindi vya jana Mazoezi ya Kandanda kwa maendeleo	Kutumia mchezo wa mpira kutoa mukhtasari wa vipindi vilivyopita. Tumia vibonzo kuonyesha kiini cha migogoro na jinsi inavyosambaa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kijiti cha heli</li> <li>• Maegesho ya gari</li> <li>• Titaniki</li> <li>• Mchezo wa puto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puto</li> <li>• Kamba</li> <li>• Vijiti virefu</li> <li>• Chati za kugeuza</li> <li>• Viti</li> <li>• Mipira</li> <li>• Bibu</li> <li>• Filimbi</li> <li>• Koni</li> </ul>	Mwalimu 2
10:30 – 10:50	<b>Mapumziko</b>			
10:50 – 1:00	Kuendeleza somo la kuelewa mgogoro	Kazi ya makundi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchambuzi wa utandabui</li> <li>• Mfano wa barafu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chati za kugeuza</li> <li>• Kalamu maalum</li> </ul>	Mwalimu 1
1:00 – 2:00	<b>Chakula cha mchana</b>			
2:00 – 3:30	Kuwasilisha kazi ya makundi Mjadala wazi Mazoezi ya kandanda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoezi la 2 v 2</li> <li>• Zoezi la kulebo mchezaji</li> <li>• Ubaguzi</li> <li>• Utengano</li> <li>• Uharibifu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mipira</li> <li>• Bibu</li> <li>• Filimbi</li> </ul>	Mwalimu 2
3:30 – 4.00	KUTATHMINI			



## Siku ya tatu

Saa	Kozi Mazoezi na Mafunzo	Mbinu za ufumzaji	Vifaa vinavyohitajika	Mkufunzi
<b>Jumatano</b>				
7:30 – 9:30	Mukhtasari wa somo lililopita	Shinikizo ya limbo Kupiga makofi	Fomu ya usajili	Mwalimu 1
9:30 – 10:20	Kipindi cha uwanjani Kuwasilisha zoezi la S4D	Kuwasilisha <ul style="list-style-type: none"> <li>Bila kanuni</li> <li>Matumaini</li> <li>Kushika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bibu</li> <li>Koni</li> <li>Viziba Macho</li> <li>Mipira</li> <li>Goli Ndogo</li> </ul>	Mwalimu 2
10:20 – 10:45	<b>Mapumziko</b>			
10:45 – 12:00	Wazuafujo vs Waathiriwa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Michezo ya kubadilisha (mifano)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karatasi wazi</li> <li>Penseli za rangi</li> </ul>	Mwalimu 1
12:00 – 1:00	Kuingilia kati migogoro	Kipindi darasani <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuigiza majukumu</li> </ul>		Mwalimu 2
1:00 – 2:00	<b>Chakula cha mchana</b>			
2:00 – 3:30	Mazoezi ya mpira (Kuzuia vurugu)	<b>Kazi za vikundi na kuwasilisha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bibu</li> <li>Koni</li> <li>Viziba Macho</li> <li>Mipira</li> <li>Goli Ndogo</li> </ul>	Mwalimu 2
3:30 – 4.00	KUTATHMINI			

## Siku ya nne

Saa	Kozi Mazoezi na Mafunzo	Mbinu za ufumzaji	Vifaa vinavyohitajika	Mkufunzi
<b>Alhamisi</b>				
7:30 – 10:30	Mukhtasari Mazoezi ya Kandanda	Kapu la matunda Kazi ya kikundi kuwasilisha <ul style="list-style-type: none"> <li>Zoezi la nje</li> <li>Haja ya kuwa mmoja wao</li> <li>Adhabu yote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viti</li> <li>Bibu</li> <li>Kovu</li> <li>Viziba Macho</li> <li>Mipira</li> <li>Goli ndogo</li> </ul>	Mwalimu 1
10:30 – 10:50	<b>Mapumziko Mafupi</b>			
10:50 – 11:50	Kuendeleza somo la kuelewa mgogoro	Kazi ya makundi <ul style="list-style-type: none"> <li>Uchambuzi wa utandabui</li> <li>Mfano wa barafu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chati za kugeuza</li> <li>Kalamu maalum</li> </ul>	Mwalimu 1
10:50 – 11:50	Mechi Ya Kirafiki	<ul style="list-style-type: none"> <li>Walimu waliohitimu juzi Vs wale waliofunzwa kwanza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bibu</li> <li>Koni</li> <li>Mipira</li> </ul>	Walimu 1 na 2
1:00 – 2:00	<b>Mapumziko ya chakula cha mchana</b>			
2:00 – 3:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jukumu la makocha</li> <li>Tofauti za kandanda</li> <li>Kukuza amani</li> </ul>	Kipindi darasani <ul style="list-style-type: none"> <li>Maadili ya makocha</li> <li>Tofauti za maadili kwa timu yako, kiwango cha ligi ama kiwango cha jamii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chati za kugeuza</li> <li>Kalamu ya pamba</li> <li>Karatasi ya rangi ya kahawa</li> </ul>	Mwalimu 1
3:30 – 4.00	KUTATHMINI			

## Siku ya tatu

Saa	Kozi Mazoezi na Mafunzo	Mbinu za ufumzaji	Vifaa vinavyohitajika	Mkufunzi
<b>Ijumaa</b>				
<b>7:30 – 10:30</b>	Usimamizi wa shughuli za michezo	Kipindi darasani <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utangulizi</li> <li>• Kupanga na kuandaa shughuli</li> <li>• Kujumuisha ujuzi wa maisha na michezo</li> <li>• Kazi ya vikundi</li> <li>• Vikundi viwili kupanga na kuandaa shughuli za kandanda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chati cha kugeuza</li> <li>• Kalamu pamba</li> <li>• Karatasi ya rangi ya kahawa</li> </ul>	Mwalimu 2
<b>10:30 – 10:50</b>	<b>Mapumziko mafupi</b>			
<b>10:50 – 1:00</b>	Ujuzi chanya wa ukufunzi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kutofautiana kwa kandanda</li> <li>• Kupanga kambi ya likizo</li> <li>• Mazoezi ya kandanda</li> </ul>	Kipindi darasani <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kazi ya vikundi</li> </ul>		Mwalimu 1
<b>1:00 – 2:00</b>	<b>Chakula cha mchana</b>			
<b>2:00 – 3:00</b>	Kutathmini warsha	Kugawana majukumu ya kambi ijayo	Nyenzo za ufuatiliaji baada ya warsha	Mwalimu 1 na 2



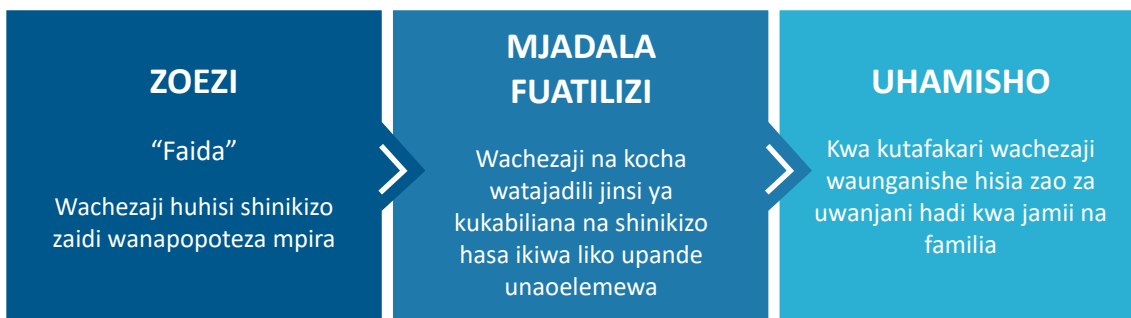
## Michezo kwa maendeleo (S4D) yatuleta pamoja

Mafunzo ya michezo kwa maendeleo (S4D) na kuzuia vurugu, huzua mazingira yenye faida, endelevu na inayokubaliana na hali ya wasiwasi kule Turkana na maeneo mengine. S4D inanuia kuweka pamoja vipindi vya mafunzo, mambo kama kuendeleza ujuzi wa jamii uwanjani na kuutumia kukuza amani katika jamii hufanywa kimaksudi.

MICHEZO	=	JAMII
Cheza kwa kuzingatia kanuni za michezo	=	Tii kanuni na sheria katika jamii
Cheza pamoja nawanatimu	=	Fanya kazi pamoja na watu mbalimbali katika jamii
Sikiliza na utende kulingana na maoni na maagizo ya kocha	=	Kufuata amri za mwalimu, waajiri na mamlaka nyinginezo
Ongoza timu uwanjani kama mfano bora	=	Kuwa mfano mwema kama kiongozi katika jamii
Kuwa mchezaji wa haki	=	Kuwatendea wengine heshima
Kabiliana na kushindwa na ukosefu wa haki kwa njia chanya	=	Kusuluhisha migogoro kwa njia nzuri
Angalia maslahi ya wenzako, vifaa na wewe mwenyewe	=	Jali maslahi ya wengine na kuwajibika maisha yako
Tumia uwezo wote walionao wanatimu	=	Akubali tofauti zilizopo na utumie uwezo ulio na wanajamii

Ili kidhibitisha kwamba kandanda hukuza ujuzi wa jamii unaohitajika ndipo watu watangamane vyema, ni vyema kocha ajaribu kimaksudi kukuza ujuzi wa kijamii wakati wa vipindi vya kufunza. Ujuzi wa kijamii unakuzwa wakati wa mazoezi ya S4D kwani ujuzi huu utamsaidia mchezaji kufaulu katika mazoezi maalum ya S4D. Mwishoni wa zoezi la S4D, kocha atazua mjadala uitwao 'Mjadala Fuatilizaji' ambako hisia mbalimbali kuhusu zoezi la S4D linaweza kutumiwa katika maisha halisi katika jamii na familia.

### Mfano:



Kwa vile kandanda ina umaarufu sana miongoni mwa vijana basi ni mwafaka kushughulikia maswala ya kijamii. Watu wakipewa motisha kufanya jambo kama vile kucheza kandanda, inarahisishia jamii kusoma na wana azma ya kukuza ujuzi. Wakifurahia basi watajadiliana na kuelezea jamii hisia zao. Haya maadili kama vile umoja, heshima, kuvumilia, uongozi na ushindani mwema huisaidia kujenga jamii yenye amani, vumilivu na yenye afya njema.

Vipindi vya mafunzo vimedhamiriwakukuza mjadala na kuhamasisha kuhusu uzuiaji wa vurugu ndipo makocha waweze kuwafunza vijana kupitia mazoezi na mjadala fuatilizaji jinsi ya kukabiliana na vurugu na migogoro. Jukumu la mkufunzi ni kuelekeza kocha jinsi ya kutekeleza vipindi vya S4D ndipo kocha achukue jukumu lake la kutekeleza majukumu yanayotajwa katika sura ya awali.

Uzuaji wa vurugu huanza kwa mada hizi ambazo zimeshughulikiwa kupitia kwa mazoezi 35 ya S4D katika kijitabu hiki. Mazoezi yamepangwa kulingana na mada za kimsingi zilizomo. Mazoezi mengi hayaguzii mahudhui makuu tu bali yanaacha nafasi ya kujifafanua. Zoezi kama la “Bila kanuni” ambapo wachezaji hujipanga bila kanuni na bila mwamuzi, aachilia wachezaji wapatawe na fujo inayotokana na ukosefu wa sheria. Kutoelewana, kueleweka visivyo, kufa moyo na kufadhahika zitasababishwa na zoezi hili. Baada ya zoezi, kocha na wachezaji watakongamana kujadiliana maoni na hisia zao kuhusu zoezi. Kocha atatakiwa kuongoza mjadala fuatilizwa kwa kutumia maswali wazi, atatakiwa kuwaongoza wanatimu kuhusiana na uzoefu wa hisia zao za zoezi na maisha ya jamii yao. Wachezaji watajadiliana kuhusu athari za kutokuwa na kanuni ama kukosa kutii sheria na kanuni za jamii.

Zoezi kama lile la “kumwelekeza kipofu” litawawezesha wachezaji kuelewa jinsi mtu huhisi anapomwamini mwingine kwa dhiti; hisia za mtu wakati yeye ni tegemeo la mwingine na atafute mbinu mwafaka ya kuwasiliana na wale wamezibwa macho. Wakati wa mjadala fuatilizwa, kocha na wachezaji watajadiliana jinsi ujuzi ubora wa mawasiliano na uongozi husaidia kuinua na kukuza amani katika jamii. Zoezi liitwalo ‘matumaini’ huwezesha wachezaji kuelewa hisia za kukosa haki na usawa wakati timu moja inalinda lango kubwa na kutakiwa kufunga lango ndogo. Mjadala fuatilizwa unanuiwa kujadiliana kuhusu hisia za kukosa usawa. Maswali yanayoweza kuulizwa ni kama jinsi mtu anafaa kufanya endapo hajatendewa haki na wakati huo adumishe na kukuza amani katika jamii yetu.

Kwa jumla, mfano uliotumiwa katika kueleza haki utaleta pamoja uzoefu na mafunzo yaliyokitwa kwenye mchezo, kupitia kucheza kandanda kwa kuongozwa motisha hukuzwa kwa vipimo vine ili kuwakuza wachezaji kuwa watu wazima wenye afya.



Mwili wa mchezaji utakuwa ukisonga

Kandanda huhitaji kusonga na itakuza uwezo wa kimwili wa mchezaji

- Wepesi
- Nguvu
- Uvumilivu
- Kasi
- Uratibu
- Kutenda
- Ufahamu mwili



Akili zitakuwa zikifanya kazi

Kandanda huhitaji uwezo wa kiakili

- Mkusanyiko
- Kuchunguza
- Kutafakari
- Kutazamia
- Umantiki
- Fanya uamuzi
- Kutoa suluhu



Akili zitakuwa zikifanya kazi

Kandanda huhitaji kujielewa na kubadilisha hisia

- Kubaliana na uoga na kufa moyo
- Dhibiti uchokozi
- Kuza kujielewa na kujiamini



achezaji watatenda kwa kikundi

Kandanda huhitaji uhusiano wa kijamii, ujuzi wa kijamii na utenda kazi kwa umoja

- Fanya urafiki
- Pata uaminifu
- Uelewe kwa kina
- Heshima
- Uvumilivu
- Kushirikiana
- Suluhisha migogoro
- Tii kanuni

## Sababu Za Kuweka Kanuni

Katika utangamano wowote na kwa ajili ya mazingira ya amani kwa kikundi, ni muhimu kuweka kanuni. Kanuni mara nyingi huonekana kama zinazuia maisha yetu kufurahia tutakavyo. Tukitazama kwa karibu kwa nini tunahitaji kanuni ni wazi kwamba hatuwezi kutangamana kwa amani na hatungeelewa jinsi ya kuingiliana na wengine. Kuwepo kwa kanuni huwapatiawatu nafasi ya kudai haki zao ambazo zimekiukwa na wanatafutahaki itendeke. Katika michezo, tunahitaji kanuni ili tuelewe jinsi ya kukidhi madhumuni ya michezo ambayo ni kufunga mabao. Kanuni huhitajika kwa mchezo ili kucheza vizuri kwa haki kwani isingekuwa hivyo watu hawangechunga wenzao na hatimaye kuumiza wapinzani wakijaribu kumiliki mpira. Ni vyema kuweka kanuni na mwongozo kwa mkufunzi na kocha pia kuweka kanuni za kufunza timu ya kandanda.

Kuwa na kanuni, sheria na miongozo itafanya watu wahisi usalama wao upo kwa vile tunaelewa tabia tunatarajia kutoka kwa wengine na zile zinatarajiwa kutoka kwetu. Kwa njia hii, kutoelewana kunakoweza kuleta migogoro kutadhibitiwa. Hii itatuwezesha kuishi kwa amani. Kila kundi, jamii na tamaduni huwa na kanuni zake ambazo zinaweza kuwa sawa au zitofautiane kutoka jamii moja hadi nyingine. Vilevile kuna kanuni na tabia za kikundi ambazo zinakinzana na kanuni za kikundi kingine. Hii inamaanisha kanuni mpya lazima ziundwe kuwezesha watu kuishi pamoja kwa amani. Mawasiliano na kubadilishana mawazo husaidia kusuluhisha migogoro. Muhimu zaidi ni kwamba watu wote ama angaa viongozi wao walioteuliwa kuongea kwa niaba ya kundi, watahusishwa kwenye utaratibu wa kuunda kanuni. Iwapo pande zote zitahisi kuwa sehemu ya mfumo wa kuunda kanuni, na walikuwa na nafasi kuathiri kanuni watakazofuata, kuna uwezekano mkubwa wa wao kufuata kanuni hizo.

Kwa hivyo michezo na hasa michezo ya timu, huzua nafasi pana ya kuunda kanuni mpya za kundi lililo na watu wenye asili tofauti. Kocha, msimamizi au mkufunzi huzua utaratibu wa kutafakari kuhusu kanuni ambazo wameamua kuunda kwa pamoja ili kuhakikishia timu mazingira bora. Kanuni zinazoidhinishwa zaweza kuandikwa na kila mwanatimu mpya ataelezwa kuzihusu kanuni hizo. Wanatimu watakubaliana kitakachofanyika iwapo kanuni zitakiukwa.

## Jinsi Ya Kutelekeza Mjadala Fuatilizizi

Mjadala fuatilizizi baada ya kutelekeza zoezi la S4D ni sehemu muhimu ya dhana ya S4D. Ili mjadala fuatilizizi ufaulu ni muhimu sana kuutelekeza vilivyo. Kwanza kabisa, ni muhimu kuwapa motisha na kuhimiza wote wanaoshiriki kubadilishana mawazo yao kwa uwazi.

Wakati wa shughuli ya kujadiliana ni muhimu kutumia maswali mafupi ili kuwapa washiriki nafasi yakufafanua funzo na mawazo yao. Washiriki wawe walengwa wakuu. Kocha ama msimamizi asikize kwa makini na kuwasaidia washiriki kujieleza kwa kuuliza maswali. Hata hivyo washiriki wanahitaji muda wa kutafakari na kufikiria jinsi ya kuelezea funzo na hisia zao kuhusu zoezi, ili kudhibiti kipindi cha mafunzo vizuri, mjadala fuatilizizi usipitishie muda wa dakika tano au ukizidi kumi. Kuweka mjadala fuatilizizi kwa mda mfupi ni bora kwa sababu wachezaji huwa makini na kutazuia kukosa hamu. Aidha sehemu kuu ya kandanda na mafunzo ya S4D ni kucheza na kufanya mazoezi wala si kuzungumza. Kocha na washiriki husikiliza hisia na maoni kutoka kwa wanao timu wenzao. Ikiwezekana, inapendekezwa kuteua mahali patulivu na kisha wasimame kwa nusu duara na wakaribiane ili kusikia kile kila mmoja anasema. Ikiwa kuna joto kali, inapendekezwa kutafuta kivuli karibu na uwanja wa michezo. Kwa vile mjadala fuatilizizi huwa mfupi, la muhimu ni kukaa karibu na uwanja ama vema zaidi kukaa uwanjani. Kuchagua mazingira bora kwa vijana kutabadilishiana maono, hisia na fikra zao ni muhimu sana. Usiyapendeleo mazingira kwa kuonyesha wazi uamuzi wako. Kocha awe makini na kile anachosema na ajaribu kutopendelea upande wowote ndipo atoe nafasi kwa maoni mbalimbali. Badala ya kusema 'hiyo ni sawa' ama 'umepata', kocha anashauriwa kuwashukuru washiriki kwa kubadilishana mawazo na maoni yao, na kuhimiza mjadala zaidi kwa kundi. Kila mjadala fuatilizizi ni tofauti kwa kuwa kila kundi na maoni hutofautiana katika nyakati tofauti. Utofauti husaidia kocha kutafakari yale yatamsaidia kufanikiwa na yale hayamsaidii ili ainue kiwango chake cha kuendelea mjadala fuatilizizi. Matukio ya ajabu yatokeapo wakati wa zoezi ni hoja nzuri kuibuliwa wakati wa mjadala fuatilizizi. Matukio haya huzua uwezekano wa kuyahusisha na ujumbe wa zoezi.

### 1. SEHEMU YA UTANGULIZI \ KUNYOOSHA MISULI

Kocha wa S4D huanza kwa maswali wazi, mafupi na mepesi kama vile;

- 🎯 Zoezi lilikuwa vipi?
- 🎯 Ni nini kilitendeka wakati wa zoezi?
- 🎯 Ni kipi kilikusaidia?
- 🎯 Ni nini kilikuwa kigumu wakati wa zoezi?

Maswali haya humwezesha mchezaji kueleza na kufafanua hisia na mafunzo yao na matukio yanayotokana na wakati wa zoezi. Maswali haya hufanya vijana kutafakari na kuzungumza. Maswali wazi na mepesi huwapa washiriki nafasi ya kuchangia. Inakisiwa kwamba kila mmoja alikuwa na jambo alilohisi wakati wa zoezi. Hakuna majibu sahihi au yasiyokuwa sahihi bali huwa tu ni majibu tofauti. Kocha anahamasishwa kuwezesha mjadala, kusisitiza ama kurudia hoja zinazovutia zinazoibuliwa na wachezajina kuzirudisha kwao tena kuzijadili.

### 2. KUHAMISHA KUTOKA UWANJANI HADI KWA JAMII

Baada ya kujadiliana maoni na hisia za zoezi uwanjani, kocha ataleta mjadala wa uwezekano wa kuhamisha mafunzo hayo hadi kwa maisha halisi ya jamii. Wachezaji wanaweza kuulizwa ni kwa jinsi gani funzo walilosoma kutoka kwa zoezi linahusiana na maisha katika jamii ama jamii huathirika vipi?

### 3. MUHTASARI

Tambuzi na matokeo muhimu yatanakiriwa kwa karatasi. Ujumbe ulio wazi utapewa wachezaji waendapo nyumbani.

- 🎯 Ni nini hasa wachezaji walisoma kutoka kwa mjadala fuatilizizi?
- 🎯 Ni maandalizi gani yamo?
- 🎯 Panapowezekana kocha anaweza kuhusisha hoja hizi na ujumbe katika kipindi kingine cha mafunzo.

1. Husisha wachezaji wote kwa mjadala fuatilizizi
2. Kusanyikeni kwa nusu duara katika mahali patulivu na penye kivuli ikiwezekana.
3. Kusanyikeni katika uwanja wa michezo ama karibu na uwanja.
4. Hakikisha kila mmoja anaweza kusikia
5. Tumia maswali mafupi na mepesi kuanzia mjadala fuatilizizi.
  - a) Zoezi ilikuwaje?
  - b) Ni nini kilikupendeza/hakikupendeza na kwa nini?
6. Patia wachezaji wakati na usiharakishe
7. Vumilia unyamavu na ungoje hadi wachezaji wazungumze
8. Sikiliza na uwezeshe, usifafanue
9. Tumia macho yenye lengo
10. Hamasisha kubadilishana mawazo
11. Iweke ikiwa ya upekee kwa kila mmoja.
12. Uwe mfupi na uwekwe kwa kifupi (dakika5-10)
13. Shughulikia matukio yasiyokuwa yanatarajiwa yaliyotokea wakati wa zoezi.

**SURA YA  
NNE**

**KOCHA KAMA MWELEKEZI  
KATIKA KUZUIA VURUGU**



Katika michezo, makocha huchukuliwa kuwa jukumu lao la kimsingi ni kuwaelekeza wachezaji katika maswala ya kispoti pekee. Majukumu yake huonekana tu kuwa ya kuielekeza timu katika vipindi vya mazoezi katika mashindano. Hata hivyo makocha pia huathiri tabia za wachezaji na maendeleo yao nje ya spoti. Ni vigumu sana kuweka mipaka au kudhibiti majukumu ya makocha na imani za makocha ni kuwa wataweza kuunda mazingira mema yatakayoweza Wachezajikufikia malengo yao ya kibinafsi au kama timu. Mazingira mazuri yatamwezesha mchezaji kuonyesa hisia zake, maazimio yake, hofu yake, uwezo wake au vipawa vyake vitakavyomsaidia kukua. Kocha ni muhimu sana katika kuhakikisha wachezaji mazingira ya aina hii. Kocha anawejenga maajenti wa mabadiliko ambao watatumia mbinu za kimaisha walizojifunza kuleta mabadiliko chanya katika jamii. Watafanya haya kwa kuangazia mipangilio ya jamii, wanaozua vurugu na waathiriwa wa vurugu.

Majukumu ya kocha yanaweza kugawa kwa sehemu nne kuu: Mchezaji binafsi, kwa timu, kwa kandanda katika kila sehemu makocha wana majukumu mbalimbali ya kutimiza. Hata hivyo majukumu haya yanaingiliana na kuhusiana.

## Kwa Timu

Katika timu, ni jukumu la kocha kuielekeza timu na kuwakuza wachezaji ambao watakuwa tayari kuchukua majukumu mbalimbali katika timu. Kwa ujumla, ni jukumu la kocha kuimarisha umoja na ushirikiano katika timu. Mawasiliano ni muhimu hapa kwani kocha anastahili kuwasiliana na wachezaji wake vyema na kukuza mbinu mwafaka za mawasiliano miongoni mwa wachezaji wake. Isitoshe, kocha anastahili kuipa timu yake motisha kwa kuwa mbunifu na kuandaa vipindi vya mazoezi kwa kila mchezaji binafsi. Ili timu iweze kukua na kuendelea, ni sharti kocha aweze kukadiria maendeleo ya timu yake na kwa kushirikiana na wachezaji wake, kuunda mwelekeo mpya wa timu hiyo. Kwa kukadiria maendeleo ya timu na kuwapongeza wachezaji wazuri, kocha huwa amewajibika kuiongoza timu ipasavyo.

## Kwa mchezaji binafsi

Kila kocha huchangia katika maendeleo ya wachezaji binafsi kijamii na kisaikolojia anapokua, mchezaji ataweza kuimarisha uwezo wake wa kutambua hisia zake na mahitaji yake. Jukumu la kocha ni kuwahimiza wachezaji waeleze hisia zao na matarajio yao ili wachezaji wengine waweze kuiga mbinu zako za kusuluhisha matatizo ya kibinafsi. Isitoshe, kocha ana wajibu wa kuwasaidia na kutambua kuwa kila mtu ana haki ya kueleza mahitaji na maoni yake. Ili kuwaunda wachezaji ambao wako tayari kufunzwa na kutia bidii, kocha pia ana jukumu la kuwapongeza wachezaji wake kwa kuonyesha bidii yoyote. Iwapo kocha atatambua kuwa mchezaji anahitaji uasaidizi ambao yeye mwenyewe hawezi kuumudu, ni jukumu lake kumuhimiza mchezaji huyu kutafuta usaidizi kwingine au amtafutie mshauri ambaye ataweza kumelekeza kukabiliana na hali gumu inayomkabili.

## Kwa Jamii

Kocha ni kielelezo kwa vijana wengi katika jamii. Anapowaelekeza vijana na kuwaathiri kwa njia chanya, yeye huishia pia kuwa kielelezo kwa watu wazima. Isitoshe ni jukumu la kocha kujenga uhusiano mzuri na jamii ili kuipa timu yake taswira nzuri kwa wanajamii. Hii ni kwa kuhakikisha kuwa timu yake inajihusisha na shughuli za jamii au kwa kudumisha hali nzuri ya uwanja wanaotumia. Makocha hurithisha tabia na mienendo yao kwa wachezaji wao. Huweza kuuhimiza vijana kutumia ujuzi na mafunzo waliyopata katika michezo kuiendeleza jamii. Baadhi ya ujuzi huo ni kama vile: Usuluhishaji wa migogoro, mawasiliano, ushirikiano na uhusiano mwema. Kocha pia hutafuta ushauri kutoka kwa wataalamu wengine katika jamii kila panapohitajika.

## Kwa Kandanda

Kocha huwafunza wachezaji mbinu za kucheza kandanda na pia huwakuza kama wanakandanda. Kwa hivyo, kocha anastahili kuhakikisha kuwa mafunzo yake yanatia motisha, yanawakuza zaidi na yanazingatia umri. Vigezo vyote vinne vya kandanda yani; mbinu za uchezaji, ufundi wa kucheza, mazoezi ya misuli, na afya ya kiakili vinahitaji kushugulikiwa ili kuwajenga wachezaji walio na ufundi wa kucheza na wanaoelewa mbinu mwafaka za kushida katika michezo.



**Ufundi wa kucheza:** Mfano katika kandanda ni kuchenga, kufunga bao na kupokezana mpira.

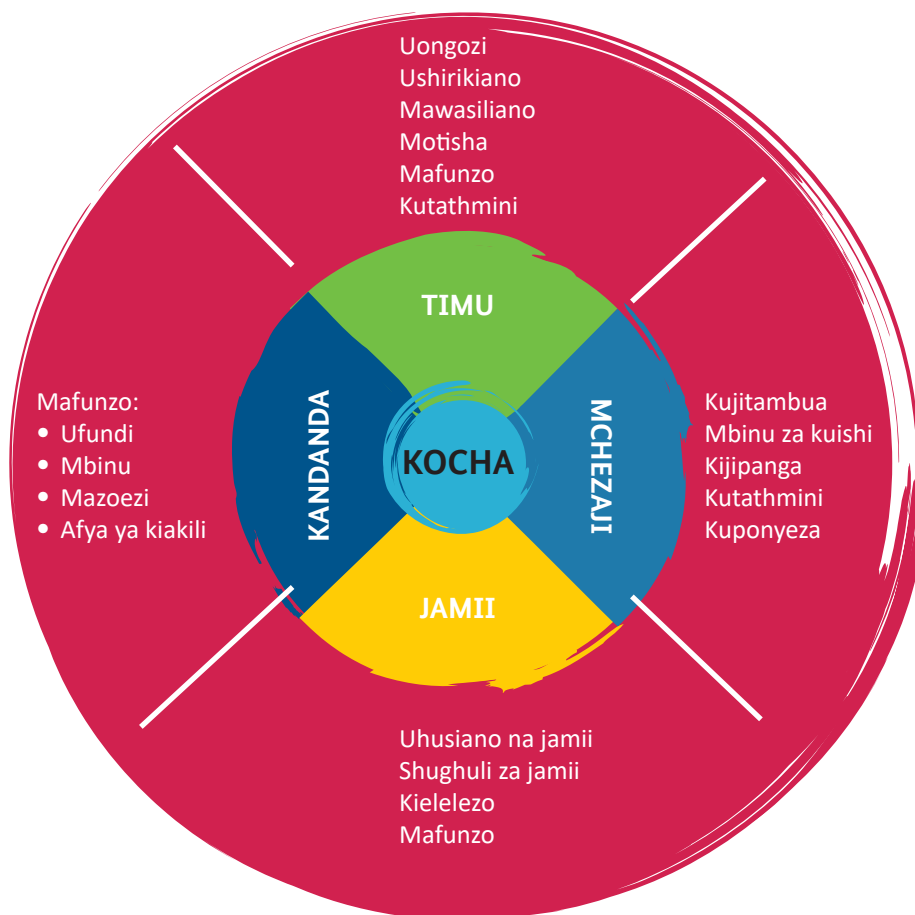
**Mbinu za uchezaji:** Mbinu za kuwawezesha kusoma na kuelewa mchezo na wapinzani wao na kuchukua hatua Mwafaka itakayowapiku wapinzani wao.

**Mazoezi ya misuli:** Mbinu kama vile mwendo wa kasi, kutochoka haraka na kuzuia majeraha.

**Mbinu za kiakili:** Mbinuzinazohitajika kuwawezesha kucheza wakiwa na shinikizo ili waangazie tu uchezaji wao bila kupoteza nia.

Kuwafunza wachezaji mbinu hizi zote kutawezesha kufaulu kama wanakandanda na kupunguza uwezekano wao wa kupata majeraha na uchovu. Yatawasidia pia kufurahia mchezo wao na kuwapa motisha wa kuja kucheza badala ya kwenda kujihusisha na vitendo vya fujo na jinai. Kucheza na kujihusisha na kandanda kutawawezesha wachezaji kutumia nguvu zao kwa njia nzuri, kuishi kwa afya na kupumzisha mwili baada ya masomo au shunguli za kazi. Kwa hivyo michezo itaboresha maisha ya vijana na kusawasisha maisha yao.

## Majukumu Ya Kocho



## Majukumu na uwezo wa kocha

### Jukumu: Kitovu cha ujuzi wa kandanda.

#### Uwezo

Ili kocha aweze kufaulu, anastahili kuwa na ujuzi wa vigezo vyote vinne vya kandanda: Mbinu za kucheza, ufundi wa kucheza, Mazoezi ya misilu na yaie ya kiakili. Ni vyema zaidi endapo yeye ni mchezaji au aliwahi kucheza hapo awali. Hili litamwezesha kuwaeleza wachezaji wake kwa kutolea mifano ili wamwelewe vyema. Kwa kuwa kandanda inakua kila siku, ni vyema kocha ajifahamishe na maswala mapya ya kandanda na aweze kubuni mitindo yake mipya ili awape wachezaji wake ujuzi bora zaidi.

### Jukumu: Mwalimu

#### Uwezo

Ili kufanikisha vipindi vya mazoezi na kuwafaidi wachezaji, kocha anastahili kuwa na mpangilio wa kila kipindi cha mazoezi. Kuanzia na mazoezi mepesi hadi yalemagumu kutawapa wachezaji nafasi ya kufaulu na kuwapo motisha. Anastahili kuwa na mpangilio wa mazoezi yanavyojenga kipindi kirefu ili kuwajenga na kuwaendeleza Wachezaji wake hatua baada ya hatua. Kama mwalimu, ni jukumu la kocha kuhakikisha kuwa wachezaji wake hawana hatari ya kupata majeraha au kuathirika visivyo katika mawazo yao. Ili muhimu wafahamu jinsi ya kuhakikisha mazingira salama ambayo wachezaji wanajisikia salama na wako tayari kuelza hisia zao, au matatizo na changamoto wanazopitia.

### Jukumu: Mwandalizi

#### Uwezo

Ni muhimu kwa kocha yeyote mzuri kuwa na njia mwafaka za kujiandaa. Hii ina maana ya kuwa yeye anaweza kutegemewa, anazingatia muda na ana uwezo wa kupangia kila kipindi cha mazoezi huku akitenga nafasi ya mabadiliko yoyote yanayoweza kutokea. Anafahamu pia vifaa vyote vinavyohitajika. Anafahamu pia vifaa vyote vinavyohitajika. Anafahamu mbinu za kuwashirikisha wachezaji, mazingira na vifaa bila kuleta usumbufu wakati wa mazoezi. Anastahili kuwa mfano mwema ambao unaweza kuigwa na wachezaji wake. Haya yatawawezesha wachezaji kujiandaa vyema shuleni, kazini na maisha kwa ujumla. Kocha ambaye ana uwezo wa kujiandaa vyema huwapa wachezaji wake maandalizi ya mara kwa mara. Wachezaji hujifunza namna ya kujitegemea na jinsi ya kuwa imara.

### Jukumu: Kielelezo

#### Uwezo

Kocha ni mtu ambaye anaathri maendeleo ya wachezaji wake kitabia kwa hivyo anastahili kujali tabia na mienendo yake. Anastahili kuwaheshimu wachezaji wake na kuwaona kama wenzake. Hii inamaanisha kuwa atawahusisha katika maamuuzi, kuwapa majukumu na kuwahimiza kuwa na mienendo mizuri. Kandanda huwa na hisia nyingi sana na wanastahili kusisitiza jinsi ya kuzieleza na kukabiliana nazo. Kocha anastahili kuwasaidia wachezaji kuelewa hisia zao na awaonyeshe jinsi ya kukabiliana nazo kwa njia zinazokubalika. Ni vyema kocha awe na mbinu mwafaka za kuwasilisha hisia zake na matarajio yake ili wachezaji waweze kuiga kutoka kwake.

### Jukumu: uhusiano mwema

#### Uwezo

Ushirikiano katika timu ya kandanda ni nguzo muhimu ya mafanikio ya timu hiyo. Kwa hivyo kocha anastahili kuhimiza mshikamano wa timu yake. Anastahili kuwa na mbinu za maisha ambazo zitamwezesha kuingiliana vyema na watu. Anastahili kuwasikiliza wachezaji wake, kuwaelewa na kuwasaidia kukua ili wawe wachezaji waliobebea katika timu yao. Kwa kuwasadia wachezaji kuelewa dhana ya mwingiliano mwema katika kandanda, vivyo hivyo ataweza kuwaonyesha jinsi ya kuhamisha mwingiliano huukwa maisha ya jamii yote kwa ujumla.

## Maendeleo ya mwanakandanda wa S4D

Wachezaji ambao hushiriki katika vipindi vya mazoezi vya S4D huweza kujiendeleza katika sehemu tano muhimu. Wanakandanda wa S4D hujifunza na kujiendeleza katika sehemu tano muhimu. Wanakandanda wa S4D hujifunza na kujiendeleza katika ufundi wao wa kucheza, mbinu za uchezaji, afya ya kiakili na mazoezi ya misuli. Haya ni muhimu katika kujiendeleza kispoti. Maendeleo na ujuzi wa mbinu za kandanda kutawapa wachezaji bidii, kujiamini, kujitambua na uwezo wa kujipangia mipango yao. Mafunzo ya kucheza kandanda pia yanampa mafunzo mengine ambayo huathiri maisha yake katika nyanja nyingine za maisha. Kuwa katika timu kunamfunza mchezaji jinsi ya kujiendeleza na vitendo vinavyostahili katika vikundi: kujifunza mbinu za kimaisha huwezesha vijana kukubalika katika jamii na pia kujifunza mbinu za kusuluhisha migogoro na kutambua dhima yao katika jamii.

<b>Kocha wa S4D</b> Kocha wa S4D ni kocha anayejihusisha moja kwa moja na vijana na watoto kwa kutumia mitindo ya S4D na kuchangia maendeleo yao. Kocha ni kielelezo cha watoto, vijana na hata jamii yote kwa ujumla	<b>Kocha Wa S4D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kutekeleza mazoezi ya mara kwa mara ya S4D</li> </ul>
	<b>Balozi Wa S4D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamasisha kuhusu S4D akitumia mifano</li> <li>Hamasisha kuhusu S4D kakika jamii yake</li> </ul>
	<b>Msomi Wa S4D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ashiriki katika mafunzo zaidi ya S4D k.v warsha, mitandao ya kijamii na mafunzo kati ya wanarika</li> </ul>
	<b>Mfuatiliaji mwenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ashiriki katika shughuli za ufuatiliaji na kutathmini k.v mahojiano, ufuatilizaji na kuweka sajili za washiriki wa mazoezi.</li> </ul>



# SURA YA TANO

## KIELELEZO CHA RATIBA YA KIPINDI CHA MAFUNZO KWA MCHEZAJI



## Makaribisho

Sehemu ya Makaribisho ndio hatua ya kwanza katika vipindi vya mazoezi. Hii ni sehemu muhimu sana kwani ndiyo inayoathiri hali ambayo mazoezi yatafanyika. Mazoezi ya kusalimiana kabla ya mazoezi husaidia kuleta ushirikiano kwa kuwa ni njia ya kuonyesha heshima na kuonyesha kuwa wachezaji wanathaminiana. Mienendo iliyo zoeleka huwawezesha wachezaji kujiandaa na kulenga mazoezi yao vilivyo kwa kutumia hotuba fupi, kocha anaiza kuangazia kipindi kinachofuata cha mazoezi na kuwaelekeza wachezaji walenge mazoezi yao.

Sehemu ya makaribisho inaangazia mambo yafuatayo:-

- 🏀 Kuivuta makini ya wachezaji
- 🏀 Kujenga mazingira na hali nzuri ya kuendeleza mafunzo na kukuza ushirikiano
- 🏀 Kuwaandaa wachezaji kisaikolojia kwa mazoezi
- 🏀 Kutangaza ratiba ya mazoezi

## Mazoezi Ya kupasha misuli moto

Mazoezi ya awali huandaliwa kabla ya shughuli za mazoezi ya kimwili. Sehemu hii inahusisha mazoezi mepesi na kushirikisha mazoezi ya kukaza na kuimarisha misuli. Mazoezi haya yanakusudiwa kuboresha usafiri wa damu mwilini na kuongeza mapigo ya moyo na kiwango cha joto mwilini. Yale ya kukaza na kuimarisha misuli huifanya kuwa tayari kwa miondoko na shughuli za baadaye.

Mazoezi magumu kama vile kukimbia na kuruka yanastahili kufanywa baada ya misuli kuwa tayari. Mwendu wa mazoezi unastahili kuzidishwa kwa utaratibu ili kujiandaa kwa mabadiliko ya ghafla wakati wa michezo. Isitoshe, mazoezi haya yanawamakinisha wachezaji kwa michezo. Mazoezi haya pia hupunguza hatari za kupata majeraha.

## Mazoezi maalum ya S4D

Maendeleo ya mchezaji katika mbinu za kucheza kandanda yanastahili kufungamana na maendeleo yake katika mbinu za kimaisha kama vile kuzuia vurugu na kukuza amani. Mazoezi ya S4D yanaweza kutekelezwa katika hatua mbali mbali za vipindi vya mafunzo ya kandanda. Kabla ya zoezi kuanza, kocha anawaeleza wachezaji kuhusu zoezi hilo la S4D. Baada ya zoezi, kocha analifuatilia na mazungumzo yanayohusisha zoezi hilo na Maisha ya kijamii. Ulinganisho wa malengo ya mafunzo ya kandanda kupitia S4D hurahisisha uunganishaji wa mafunzo ya S4D katika vipindi vya mazoezi. Ili kusisitiza funzo linalojitokeza katika zoezi la S4D ni vyema kutekeleza kila zoezi katika kipindi maalum au kulihusisha zoezi na mada.

Kuna maswala matatu muhimu ambayo kocha wa S4D anastahili kuzingatia: -

- 🏀 Lengo la mafunzo linastahili kuangazia mbinu za kimaisha.
- 🏀 Mazungumzo yaelekezwe badala ya kuongozwa.
- 🏀 Mazoezi ya S4D yaunganishwe na vipindi vya mazoezi ya kandanda.

## Sehemu kuu ya mazoezi

Sehemu kuu inalenga kuwaendeleza wachezaji katika mchezo wa kandanda. Mazoezi yanastahili kuandaliwa kwa kutegemea umri na uwezo wa wachezaji ili kutimiza lengo la mazoezi haya, inapendekezwa kuwa yalenge mbinu zisizozidi tatu kwa wakati mmoja. (Mfano umiliki wa mpira, kupokezana mpira na kukimbilia nafasi zilizo wazi). Ili kuifanya sehemu hii iwe ya kupendeza, mbinu za uchezaji, ufundi wa uchezaji na uwezo wa kukimbia zifunzwe kwa mitindo tofauti. Maelekezo haya hayana mafunzo mahususi kuhusu kandanda. Makocha wanapendekezwa wayapate kutoka kwa mafunzo waliyopata katika mafunzo ya ukocho au kupitia kwa mijadala na makocha wenzao, vitabu au kwenye mitandao.

Kuna maswala matatu muhimu ambayo kocha anastahili kuangazia katika sehemu hii

- 🏀 Mazoezi yaandaliwe kulingana na umri au uwezo wa wachezaji.
- 🏀 Mazoezi yapangwe kuanzia yale mepesi hadi yale magumu.
- 🏀 Muda wa kusubiri baada na kabla ya vipindi vya mazoezi usiwe mwingi.

## Kufungwa kwa mazoezi

Makocha wanastahili kutambua umuhimu wa wachezaji kuyaaga mazoezi wakiwa wamefurahi. Sehemu ya kufunga inastahili kupunguza kiwango cha ushindani unaokuwa katika mazoezi ili kudumisha ushirikiano wa timu na kuimarisha. Mazoezi mepesi kama vile ya kupasha misuli motoyakishirikisha majadiliano huwapa wachezaji nafasi ya kuzungumzia mada mbalimbali za kimaisha na wakati huohuo kuimarisha misuli yao. Hotuba fupi inaweza kutolewa ili kukadiria mafunzo yaliyotimizwa. Hotuba hii iwe na ujumbe ulio na matumaini. Hatua hii ya mwisho huwa na athari kubwa kwa wachezaji kwa hivyo itaathiri motisha wao wa kuhudhuria vipindi vijavyo vya mazoezi.

Kuna maswala matatu muhimu ambayo kocha anastahili kuangazia katika sehemu hii:

- 🎯 Mafunzo yaliyotimizwa yarejelewe na kutolewa mukhtasari;
- 🎯 Ujumbe katika hotuba ya kufunga uwe na matumaini;
- 🎯 Sehemu hii inaweza kutumiwa kuskiza maoni ya wachezaji katika kipindi cha mazoezi.

## Maandalizi na mipangilio

Maandalizi na mipangilio mizuri ni muhimu sana iwapo kunatarajiwa kuwe kipindi kizuri cha mazoezi. Ni muhimu sana kocha aandae vidokezo vya kila sehemu ya mazoezi. Maandalizi haya yatamwezesha kujikita katika muda unaofaa, kufahamu vifaa vyote vinavyohitajika na kujua jinsi ya kuandaa uwanja. Muhimu zaidi yatamwezesha kujiamini na kumpa mwelekeo unaofaa.

Kabla ya vipindi vya mazoezi, kocha aamue mazoezi ya S4D yatatekelezwa vipi na lini? Mazoezi haya ya S4D yanaweza kujumuishwa pamoja na sehemu kuu ya mazoezi haya ya S4D yanaeza kujumuishwa pamoja na sehemu kuu ya mazoezi kama inavyojitokeza katika Mfano wa 1. Suluhu nyingine ni kwa kutumia vipindi vya mazoezi ya kandanda pamoja na mazoezi ya S4D ili kufunza mbinu za kufunza kandanda pamoja na mbinu za kimaisha. Vipindi hivi vya mazoezi vifuatane kuanzia na mazoezi ya kunyoosha misuli, yafuatwe na zoezi jepesi la kutanguliza mada, kisha zoezi changamano Zaidi na mwishowe mchezo wa kushindana. (Tazama mfano wa 2) Chaguo jingine ni kuyafanya mazoezi ya S4D baada ya mazoezi ya kunyoosha misuli na kabla ya sehemu kuu ya mazoezi. (Tazama mfano 3). Hapa mazoezi ya S4D hutumika kama njia ya kujiandaa kwa mada itakayoshughulikiwa katika sehemu kuu.

**Mwongozo huu unatoa mwelekeo na mifano kwa wakufunzi ili waweze kuwapa makocha na walimu mafunzo yatakayowawezesha kuandaa na kuendeleza vipindi vya S4D. ili kufanikisha vipindi vya S4D, ubunifu na ujuzi wa kandanda unahitajika sana. Kama kocha ni vyema kujifahamisha na maswala ibuka ili kujifunza Zaidi**

## Vielelezo vya maandalizi ya vipindi vya mazoezi

### Mfano wa 1

**Mada ya kipindi:** Umiliki wa mpira na kupokezana mpira – Tuungane mikono sisi sote

#### Dhamira ya mafunzo

- 🏃 Kujifunza umuhimu wa kuungana mkono
- 🏃 Kujifunza jinsi ya kumiliki na kupokezana mpira
- 🏃 Kujifunza namna ya kuwashughulikia wanaotuunga mkono kutoka nje katika shughuli za kuzuia vurugu na kukuza amani.

Hatua	Utaribu	Muda
Kubadilisha mavazi Makaribisho	Wachezaji wajumuike katika uwanja Utangulizi wa shughuli za kipindi kuwe na nafasi ya kuuliza maswali na kujadiliana kati ya wachezaji na kocha	Dakika 5
Mazoezi ya kunyoosha misuli	Wachezaji watashiriki katika mazoezi ya kiupasha misuli moto yanayohusiana na sehemu ya mazoezi. Yafuatwe na kujinyoosha katika makundi <b>Mazoezi ya kupasha misuli moto</b> <b>Kujinyoosha</b>	Dakika 10 Dakika 5
Sehemu kuu pamoja na mazoezi ya S4D	Sehemu kuu ya mazoezi inajumwisha mazoezi ya S4D pamoja na mazoezi ya lengo la kipindi la kuwafunza wachezaji ufundi wa kumiliki na kupokezana mpira <b>Sehemu kuu:</b> <b>Zoezi la 1 la S4D:</b> <b>Mchezo wa ukuta (tazama uk49)</b> <b>+ Mjadala fuatili</b> <b>Shughuli kuu</b> <b>Mazoezi ya kumiliki na kupokezana mpira</b> <b>Zoezi la 2 la S4D:</b> <b>Uungwaji mkono kutoka nje(tazama uk58)</b> <b>+ Mjadala fuatili</b>	Dakika 20 Dakika 20 Dakika 20
Kutuliza kasi ya mazoezi	Wachezaji washiriki katika mazoezi mepesi ya kutuliza kasi.	Dakika 10
Hitimisho na kufunga	Kocha apate nafasi ya kurejelea mafunzo yaliyojitokeza katika mazoezi. Maswala ibuka yanaweza jadiliwa Wachezaji waondoka ili kubadilisha mavazi	Dakika 5

## Mfano wa 2

**Mada ya kipindi:** Kipindi cha mazoezi ya S4D

### Dhamira ya mafunzo

- 🌐 Kujifunza namna ya kujumuisha mbinu za kucheza kandanda na mbinu za kimaisha katika kuzuia vurugu na kukuza amani

Hatua	Utaratibu	Muda
Kubadilisha mavazi	Wachezaji wajumuike katika uwanja	
Makaribisho	Utangulizi wa shughuli za kipindi kuwe na nafasi ya kuuliza maswali na kujadiliana kati ya wachezaji na kocha	Dakika 5
Mazoezi ya kunyoosha misuli na zoezi la S4D	Wachezaji wataashiriki katika mazoezi ya kuoasha misuli moto ihusishe zoezi la S4D kisha kuwe na majadiliano ya ufuatiliizi kisha kujinyoosha katika makundi  <b>Tia mchezaji alama (lebo)</b> <b>+Majadiliano ya ufuatiliizi</b>  <b>Kujinyoosha</b>	Dakika 20  Dakika 5
Sehemu kuu inayohusisha mazoezi ya S4D	<b>Zoezi la 1 la S4D:</b> <b>Nyakati za kubadilishana (tazama uk78)</b> <b>+ Majadiliano ya ufuatiliizi</b>  <b>Zoezi la 2 la S4D:</b> <b>Wachezaji 4 dhidi ya 2 kila kipindi (Tazama uk48)</b> <b>+ Majadiliano ya ufuatiliizi</b>  <b>Zoezi la 3 la S4D:</b> <b>Michezo miwili (tazama uk74)</b> <b>+ Mjadala fuatiliizi</b>	Dakika 20  Dakika 20  Dakika 20
Kutuliza kasi ya mazoezi	Wachezaji washiriki katika mazoezi mepesi ya kutuliza kasi.	Dakika 10
Kufunga kuhitimisha	Kocha apate nafasi ya kurejelea mafunzo yaliyojitokeza katika mazoezi. Maswala ibuka yanaweza jadiliwa  Wachezaji waondoka ili kubadilisha mavazi	Dakika 5



## Mfano wa 3

**Mada ya kipindi: Kufunga bao katika uwanja na katika Maisha**

### Dhamira ya mafunzo

- 🔄 Kuweza kufananisha mafunzo yanayojitokeza katika kukubali kushindwa katika hali tofauti za mazoezi ya S4D
- 🔄 Kujifunza na kuweza kutumia ufundi na mbinu mbalimbali za kufunga bao

Hatua	Utaratibu	Muda
Kubadilisha mavazi	Wachezaji wajumuike katika uwanja	
Makaribisho	Utangulizi wa kipindi cha siku husika. Kuwe na nafasi ya kuuliza maswali na kujadiliana kati ya kocha na wachezaji.	Dakika 5
Mazoezi ya kunyoosha misuli	Wachezaji watashiriki katika mazoezi ya kupasha misuli moto yanayohusiana na sehemu kuu ya mazoezi. Kisha wachezaji wajinyooshe katika makundi  <b>Mazoezi ya kupasha misuli moto</b> <b>Kujinyoosha</b>	Dakika 15  Dakika 5
Zoezi la S4D	Wachezaji washiriki katika zoezi la S4D linalohusiana na mada kuu ya kufunga bao  <b>Mchezo wa kufunga bao (tazama uk.50)</b> <b>+ Mjadala fuatili</b>	Dakika 20
Sehemu kuu	Mazoezi ya kujifunza ufundi wa kufunga bao <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kufasili mada ya kufunga bao</li> <li>• Kocha kutoa mifano ya jinsi ya kufunga bao kwa mitindo mbalimbali</li> <li>• Kufanya mazoezi ya ufundi na mbinu mbalimbali za kufunga bao</li> <li>• Mchezo wa kutekeleza mitindo na mbinu mbalimbali za kufunga bao</li> </ul>	Dakika 20 – 35
Kutuliza kasi ya mazoezi	Wachezaji washiriki katika mazoezi mepesi ya kutuliza kasi.	Dakika 10
Kufunga/Hitimisho	Kocha apate nafasi ya kurejelea mafunzo yaliyojitokeza katika mazoezi. Maswala ibuka yanaweza kujadiliwa.  Wachezaji waondoka ili kubadilisha mavazi	Dakika 5

## Jinsi ya kuyasoma maelekezo ya mazoezi

LENGO LA FUNZO LA  
KANDANDA

### MADA YA ZOEZI

Ujumbe unaopitishwa  
katika zoezi

#### WASHIRIKI

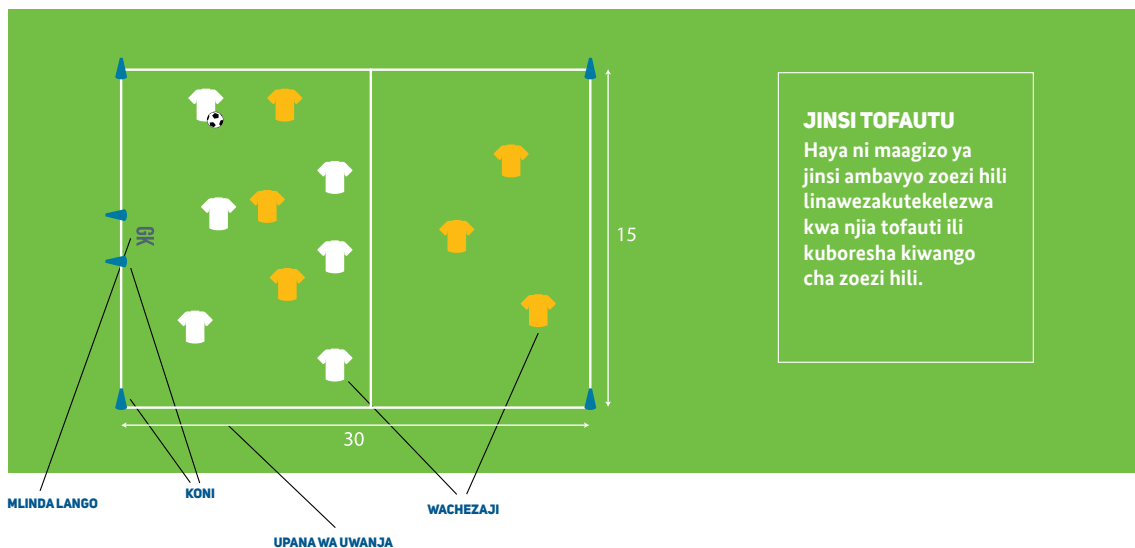
Sehemu hii inaonyesha idadi ya wachezaji wanaohitajika katika zoezi

#### VIFAA

Hii ni orodha ya vinanyohitajika katika zoezi hili. Vifaa vinavyoweza kupatikana kwa urahisi vinaweza kutumika badala ya vile vilivyotajwa. Mfano jivu linaweza kutumika kuchora uwanja.

### Jinsi ya kucheza

Haya ni maelekezo mafupi kuhusu jinsi ya kuendeleza zoezi linalofafanuliwa. Baada ya kuliuelewa zoezi, kocha anaweza kutumia lugha ambayo wachezaji wanaielewa zaidi.



#### MJADALA WA UFUATILIZI

Hiyo ndio sehemu muhimu katika kuleta lengo lililokusudiwa kuhusu ukuzaji wa amani. Inahusu kubadilishana mawazo kuhusu yale yaliyoshuhudiwa wakati wa zoezi. Inaelekezwa na maswali yanayoulizwa baada ya zoezi. Kocha anatumia maswali ili kujadili kuhusu yale walioshuhudia kuhusu mada inayolenga udumishaji wa amani. Kocha anaagazia matukio ya yale yaliyoshuhudiwa, atathmini ushuhuda huo na kufafanua athari za yaliyoshuhudiwa kwa wachezaji na jamii.

#### KIELELEZO CHA MICHORO

- KUPOKEZANA AU KULENGA BAO
- KUPOKEZANA MPIRA
- KUPIGA CHENGA
- KUKIMBIA
- GK** MLINDALANGO
- KONI
- WACHEZAJI

# SEHEMU YA MAZOEZI

## UZUIAJI WA VURUGU

GUZA UWEZAVYO

MUDA UMEKWISHA

SIMBA KATIKATI

JITAHADHARI

4 V 2 KWA KILA KIPINDI

PASI YA UKUTA

MCHEZO WA KUFUNGA BAO

# SURA YA SITA



URATIBU

## GUZA UNAVYOWEZA

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

VIFAA  
KONI  
BIBU

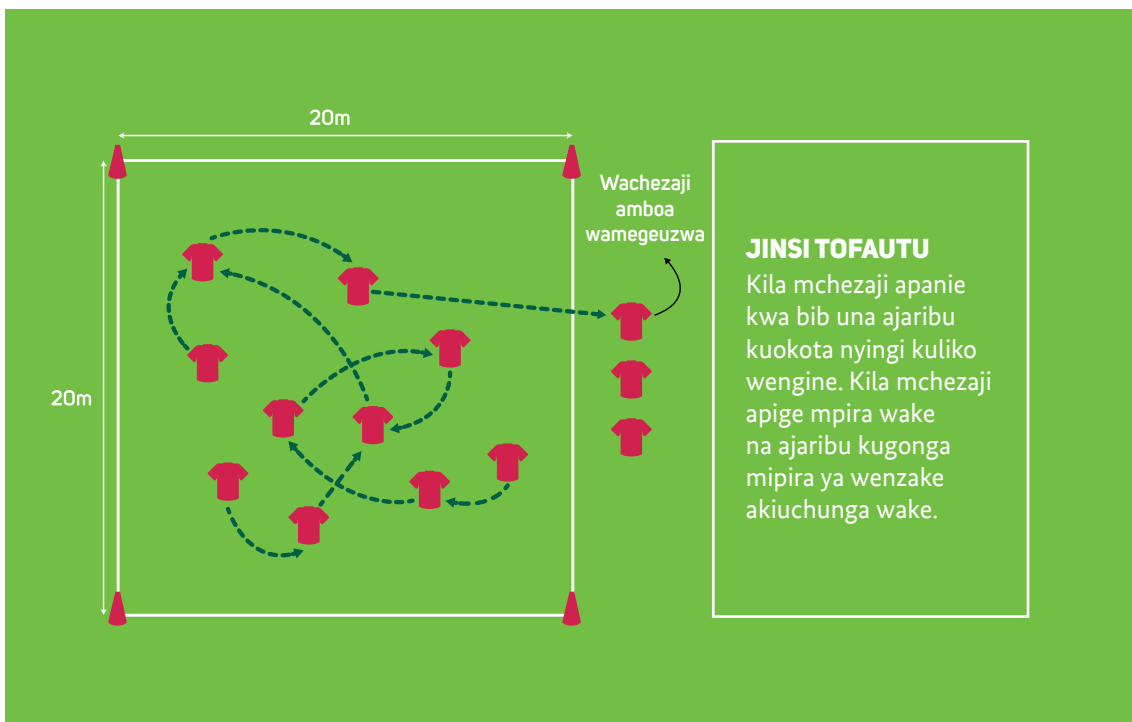
Amani ni  
wajibu wetu

### KIELELEZO CHA MICHORO

--- -- -- -- -- → KUKIMBIA  
▲ ▲ KONI  
♣ ♣ WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Washiriki watawanyike kila upande wa uwanja wakati kocha atatoa amri kama walivyokubaliana awali. Kila mchezaji ajaribu kuguza wachezaji wengi iwezekanavyo. Mchezaji akiguzwa anatoka nje ya mchezo na kuchutama. Wakati mchezo unaisha kwa sababu hakuna mchezaji aliyebaki, zamu nyingine ya mchezo inaanza.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Kila mmoja dhidi ya mwenzake: Vurugu husambaa vipi kutoka mtu mmoja hadi mwingine?

Ni kiviipi amani inaweza kuimarishwa kupitia ushawishi mzuri?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kupasha misuli moto, kutafuta nafasi

CHENGA

## MUDA UMEKWISHA

WASHIRIKI  
8 AU ZAIDI

VIFAA  
KONI  
MPIRA

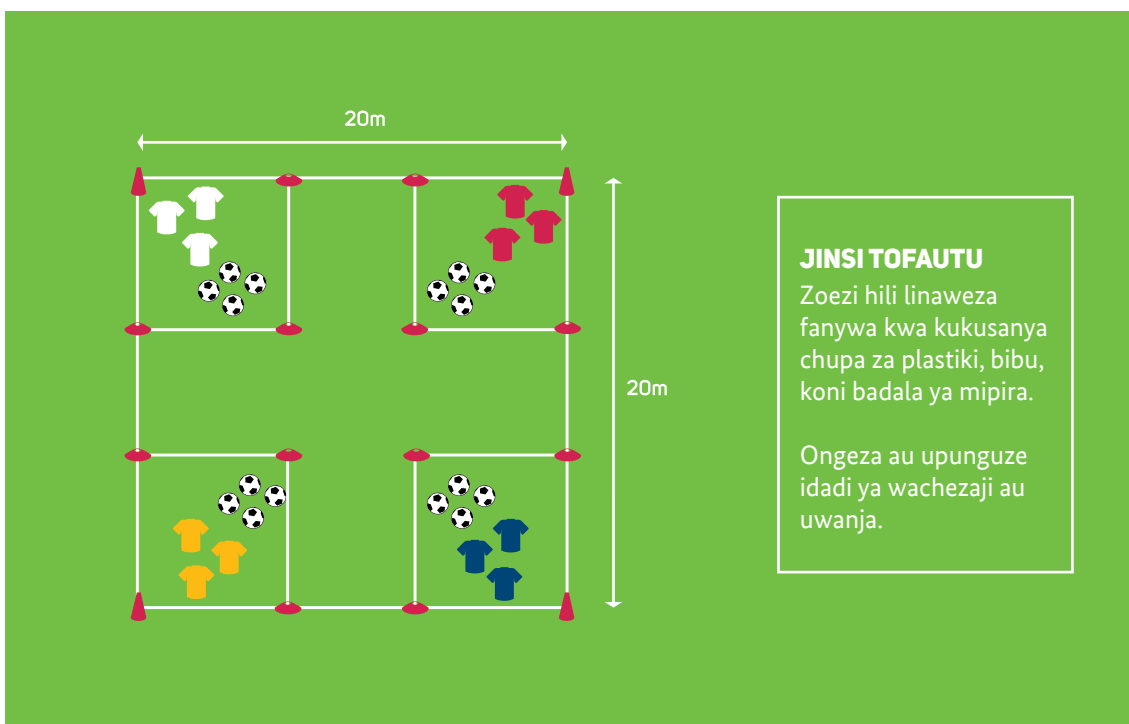
Kagawana na  
kujaliana

### KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Gawa wachezaji katika vikundi vinne. Kila tima ichukue sehemu ya kona ya uwanja ikiwa na mipira/chupa za plastiki/bibu/koni zilizochaguliwa. Firimbi ikipulizwa, kila timu ijaribu kuendea mipira kutoka kwa zile robo tatu zingine kisha kupania kwa sehemu yao. Hakuna mchezaji anayeruhusiwa kulinda mipira katika robo yao. Timu itakayoshinda ni ile itakuwa na mipira mingi katika robo yao wakati muda utaisha.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ni vipi kugawana ama kutogawana rasilimali huathiri amani katika jamii?

Kuna umuhimu gani kugawana rasilimali?

Zoezi hili linaweza kutumiwa kuonyesha jinsi mgogoro unaweza sababishwa na kuparamia rasilimali chache

**Vidokezo vya ukufunzi:**

Kupania uvumilivu, kudhibiti mipira kasi.

CHENGA

## SIMBA KATIKATI (ENG' AUNTY ALO KIDDING)

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU

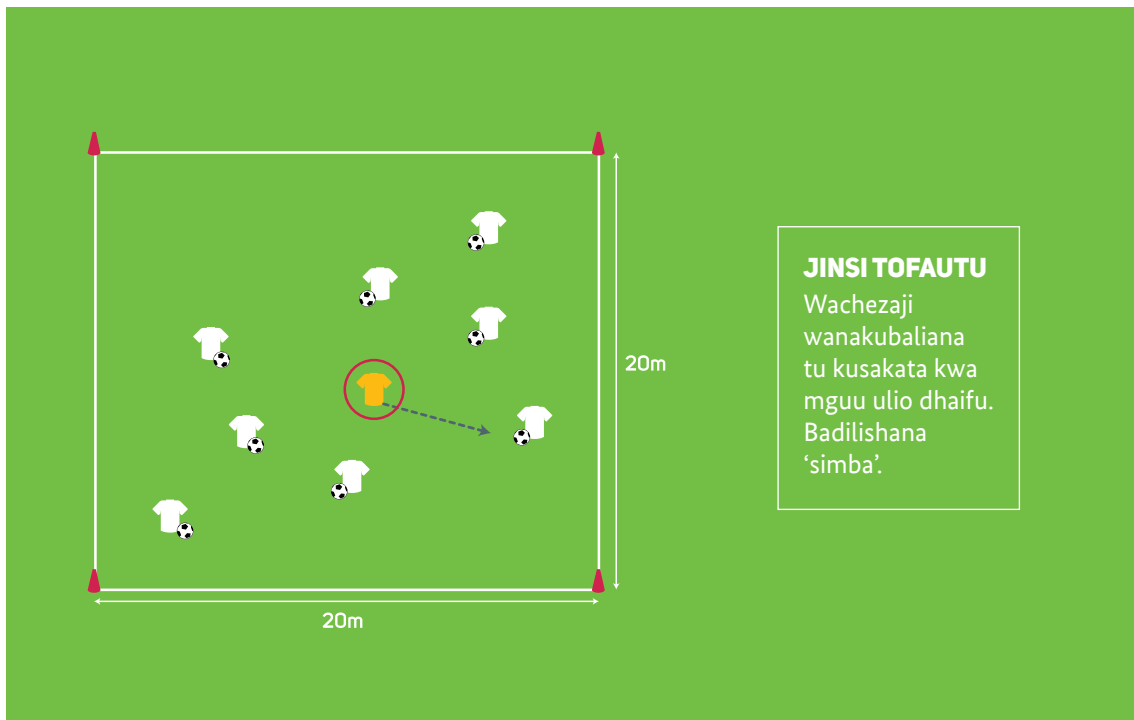
KIELELEZO CHA MICHORO

— — — →	KUKIMBIA
▲ ▲	KONI
⚽ ⚽	MIPIRA
👕 👕	WACHEZAJI

Komesha vurugu

### Jinsi ya kucheza

Achilia wachezaji wote watembe na mipira yao kwenye mraba. Chagua mmoja ambaye hana mpira awe 'simba'. Wakati anaachiliwa, wachezaji wote wajaribu kuinga mipira yao isigongwe chini na 'simba'. Mpira wako ukiangushwa, unatoka mchezoni. Akibaki mchezaji mmoja uwanjani, mchezo unaisha.



#### JINSI TOFAUTU

Wachezaji wanakubaliana tu kusakata kwa mguu ulio dhaifu. Badilishana 'simba'.

#### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ni vipi 'simba' anatenda kama bingwa wa amani?

Unadhani mipira na 'simba' inashabihiana na nini kuhusiana na kuimarisha amani?

Ni vipi unaweza kuibua eneo salama?

#### Vidokezo vya ukufunzi:

Kuinga mpira, kusakata, kutafuta nafasi, kudhibiti mpira, kubadilisha uendako na kuinua kichwa.

CHENGA

**JIHADHARI**Amani imo  
ndani yetu**WASHIRIKI**  
**10 AU ZAIDI****VIFAA**  
**MIPIRA**  
**KONI**  
**BIBU****KIELELEZO CHA MICHORO**

MIPIRA



KONI



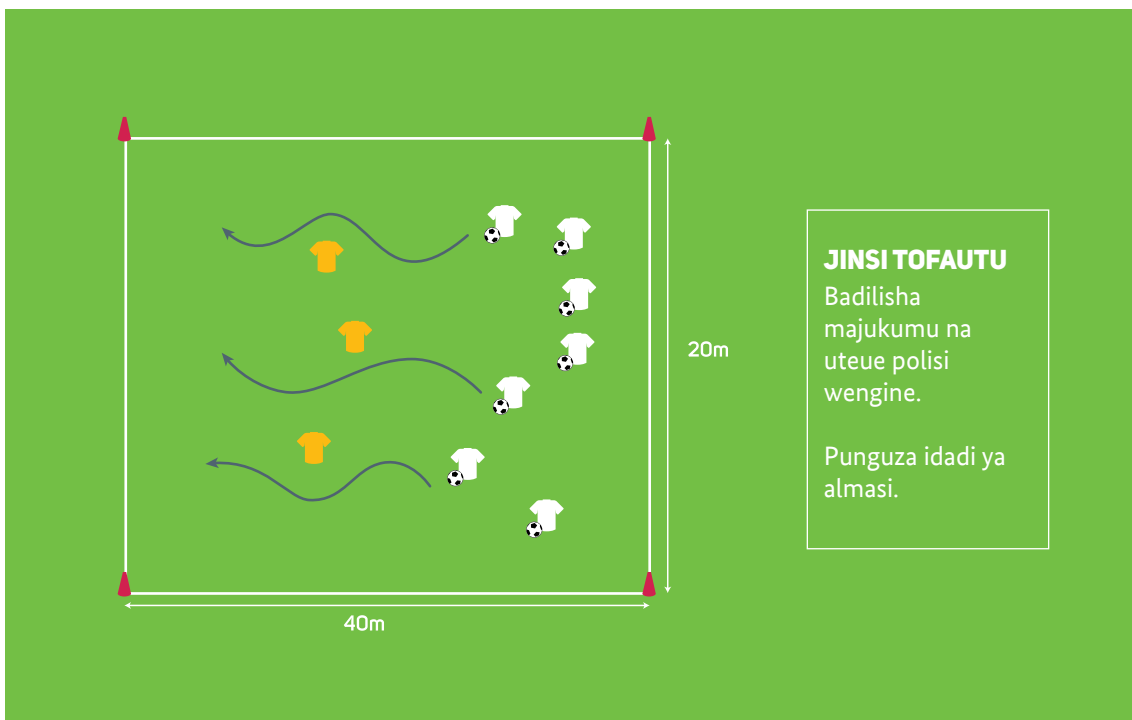
KUCHENGA



WACHEZAJI

**Jinsi ya kucheza**

Chagua watu wawili au watatu wawe “polisi”, wezi wote wapange mstari pembeni mwa uwanja wakiwa na almasi zao (mipira). Wezi wajaribu kusakata almasi ya kutoka mwisho mmoja hadi mwingine wakizuia almasi zao kuangushwa na polisi. Endapo almasi yako inaangushwa unaendajela (mahali fulani nje). Kama mwizi ataweza kuchenga na kupita mstari wajela mara tatu, basi jela imevunjwa na wezi wote wanarudi kwa mchezo.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Mpira ni ishara ya nini?

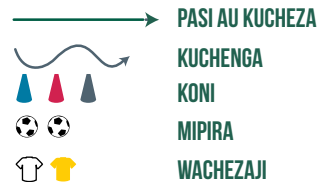
Tunawezaje kuzuia vurugu isijirudie?

Chukulia polisi kama mpatanishi na tujadili jinsi bora tunaweza kuchukua jukumu la mpatanishi wakati wa mgogoro.

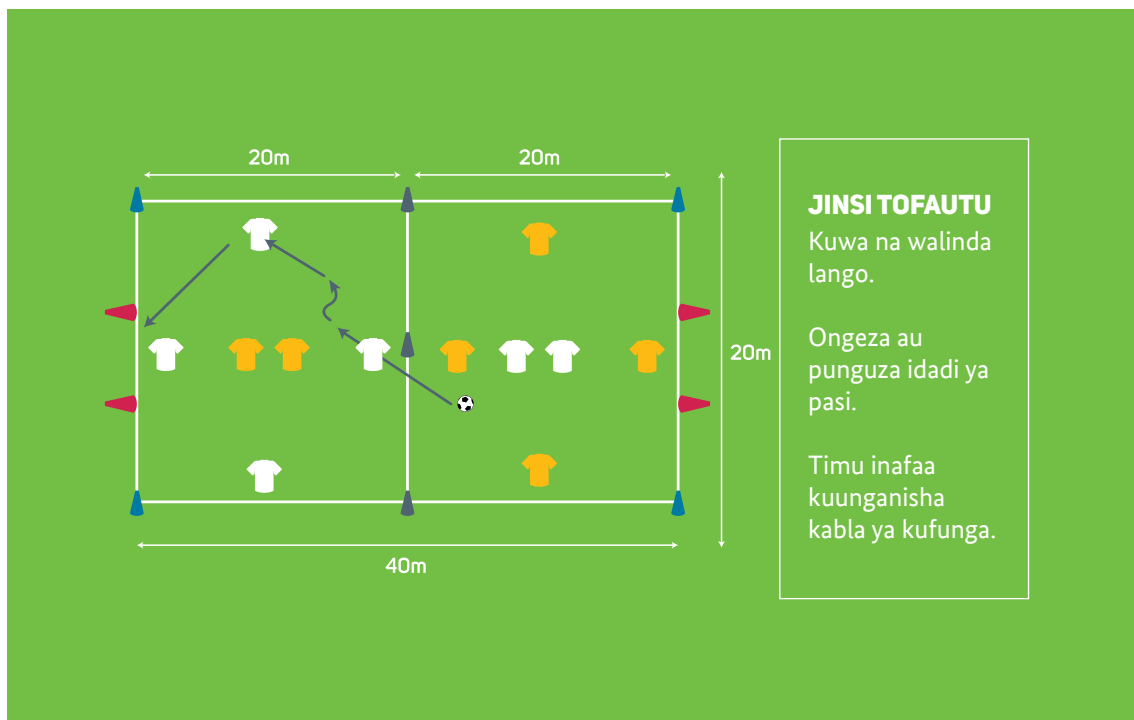
**Vidokezo vya ukufunzi:**

*Kuinua kichwa, kudhibiti mpira karibu, na kutumia ujanja kumshinda mpizani.*

KUFUNGA BAO

**4 v 2 KILA KIPINDI****WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI****VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU****Hasara inaweza  
kuwa faida****KIELELEZO CHA MICHORO****Jinsi ya kucheza**

Washambulizi wanne wacheze dhidi ya walenzi wawili kwa kila upande. Kila timu ilinde na ishambulie ili kufunga bao. Wachezaji wakae mahali teule, hawawezi kwenda katika nusu nyingine ya uwanja.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi ilikuwa vipi?

Mahali teule paliathiri vipi?

Ni vipi unaweza kuhusisha mahali teule na majukumu katika jamii?

**Vidokezo vya ukufunzi:**

*Kupanga, kumiliki mpira, kulinda na kudadilisha wachezaji.*



KUMILIKI MPIRA

**PASI YA UKUTA**

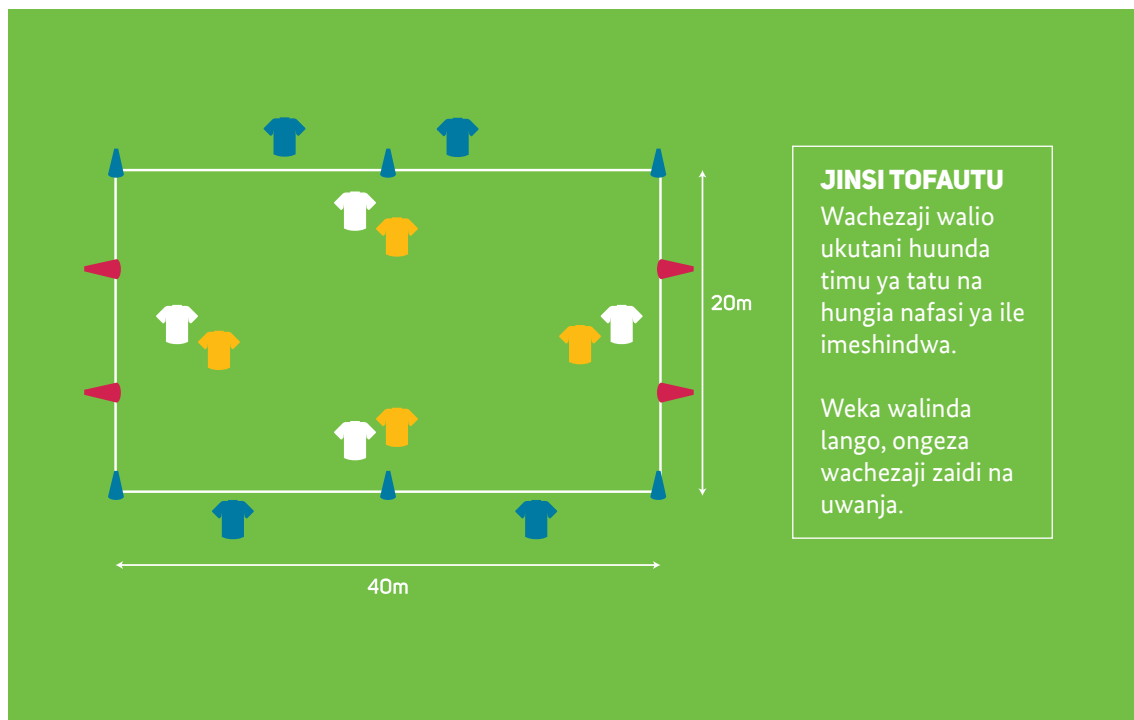
Amani ndivyo vita  
pekee vina thamani  
ya mshahara

WASHIRIKI  
12 AU ZAIDI

VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

**KIELELEZO CHA MICHORO****Jinsi ya kucheza**

Timu mbili za wachezaji wanne wacheze dhidi ya wao wenyewe. wachezaji wengine wane wawe kama wachezaji wa ukuta kwa mstari wa kando. wakati timu moja inamiliki mpira, wanaweza kuipitisha kwa mchezaji yeyote wa ukuta. Naye anafaa kupitisha mpira kwa timu iliyompigia. Elewa kwamba wachezaji wa ukuta si wa timu yeyote na hawawezi kushambuliwa na wapinzani wowote.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ni yapi yalikuwa majukumu ya wachezaji wa ukuta?

Ni vipi wachezaji wa ukuta waliathiri na amani ya mchezo/jamii?

Wachezaji wa ukuta wanaweza kulinganishwa na mfumo inayosababisha au kuzuia migogoro katika jamii.

**Vidokezo vya ukufunzi:**

*Kumiliki mpira, kuunda nafasi na pasi safi.*

KUFUNGA BAO

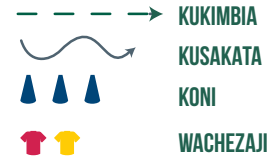
## MCHEZO WA KUFUNGA BAO

Ukosefu wa usawa  
si kila wakati  
ukosefu wake

WASHIRIKI  
8 AU ZAIDI

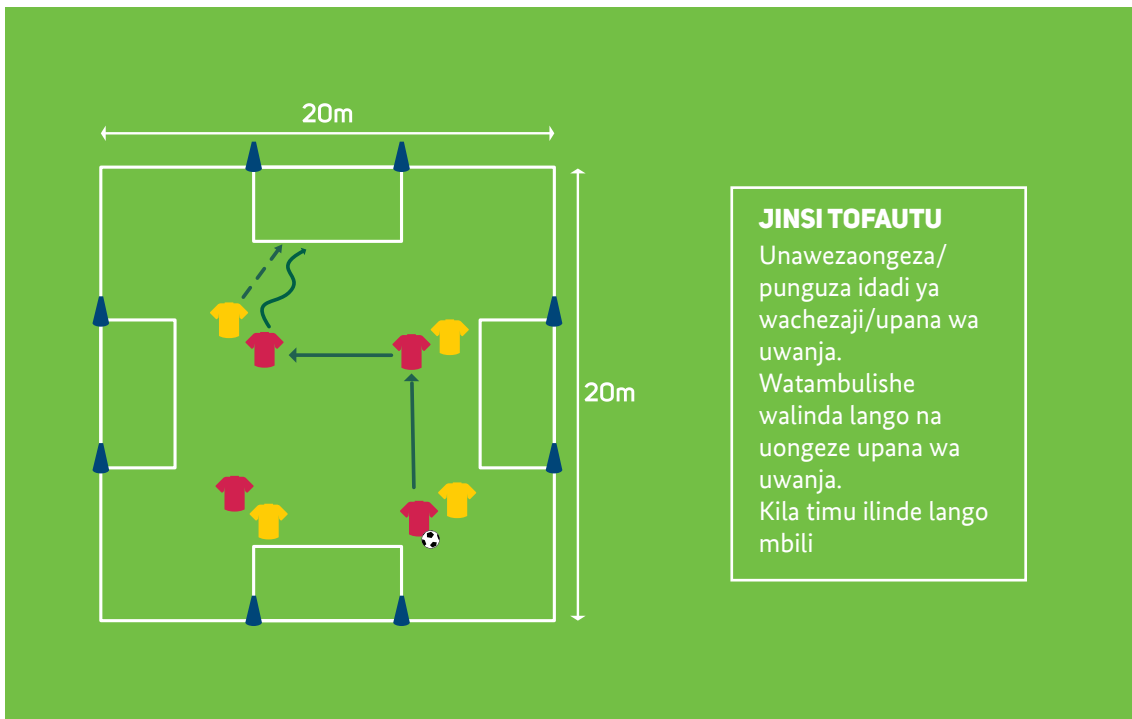
VIFAA  
KONI  
MIPIRA  
BIBU  
GOLI NDOGO

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Timu mbili kucheza dhidi ya kila moja. Kila timu hilijaribu kufunga na kulinda lango nne kwa wakati mmoja. Endapo timu moja itafunga, timu nyingine huchukua mpira na kuanzisha mchenzo mara moja.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Tunaweza kukabiliana na ukosefu wa haki vipi?

Ni vipi tunaweza kujifaidi na nafasi zinapojiwasilisha kwetu?

Linganisha tajriba na kugawana rasilimali na jinsi ya kukubabali kushindwa au kupoteza katika mazira tofauti.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
 Kutazamia, Kulinda, kulenga  
 na Kulinda lango.

# SURA YA SABA

## KUSAIDIANA

GONDI SINYA (MWIZI NA POLISI)

LORI NA TRELA

PASI YA MSHAZARII

MPIRA WA CHAMA

MATUMAINI

SAIDIA RAFIKI YAKO

USAIDIZI WA NJE



URATIBU

## GONDI SINYA (MWIZI NA POLISI)

WASHIRIKI  
8 AU ZAIDI

VIFAA  
KONI  
MIPIRA  
BIBU

Kila mmoja ana  
nafasi ya Kubadilika

KIELELEZO CHA MICHORO



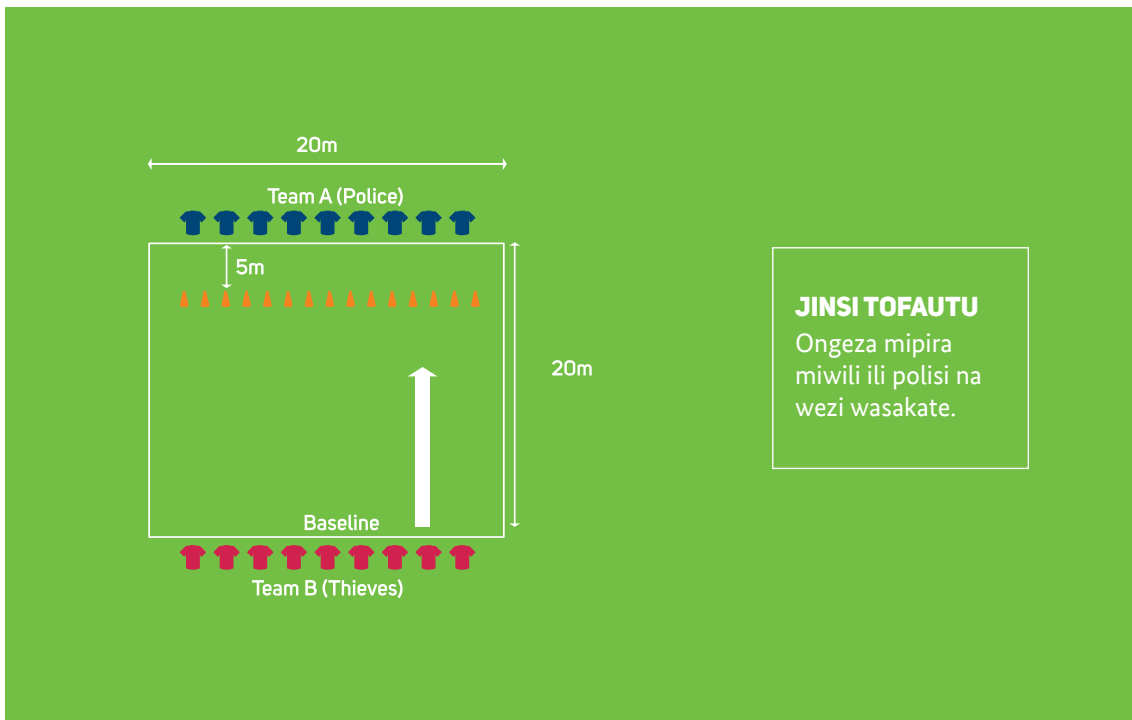
KONI



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Gawa timu mara mbili, na kila timu isimame upande wake kwenye mstari wa msingi. Mchezo unaanza wakati timu A (polisi) wanamiliki koni. Timu B watakimbia kupitia uwanjani wakijaribu kuiba koni zile kutoka kwa timu A. Mwanatimu mmoja wa timu A atajaribu kumkimbiz mwizi kabla hajafika kwa mstari wa timu yao. Ikiwa mwizi atashikwa, koni itarudishwa na mwizi anatoka mchezoni hivyo kupunguza wachezaji wa timu ya wezi. Endapo mwizi hashikwi, polisi mmoja anatoka. Katika kipindi cha pili, timu zinabadilishana majukumu.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Zoezi linanua kuwaelewa wavamizi na wathiriwa.

Kuwapatia wavamizi nafasi ya kubadilika, wabadilishana maoni na hisia wakati mtu akicheza 'polisi' na wakati alikuwa 'mwizi'.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kwenda kasi, kutafuta nafasi.

PIGA CHENGA

## LORI NA TRELA

Maisha yamejaa  
mabadiliko hususan  
bila dalili

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

VIFAA  
MIPIRA  
KONI

### KIELELEZO CHA MICHORO



MIPIRA



KONI



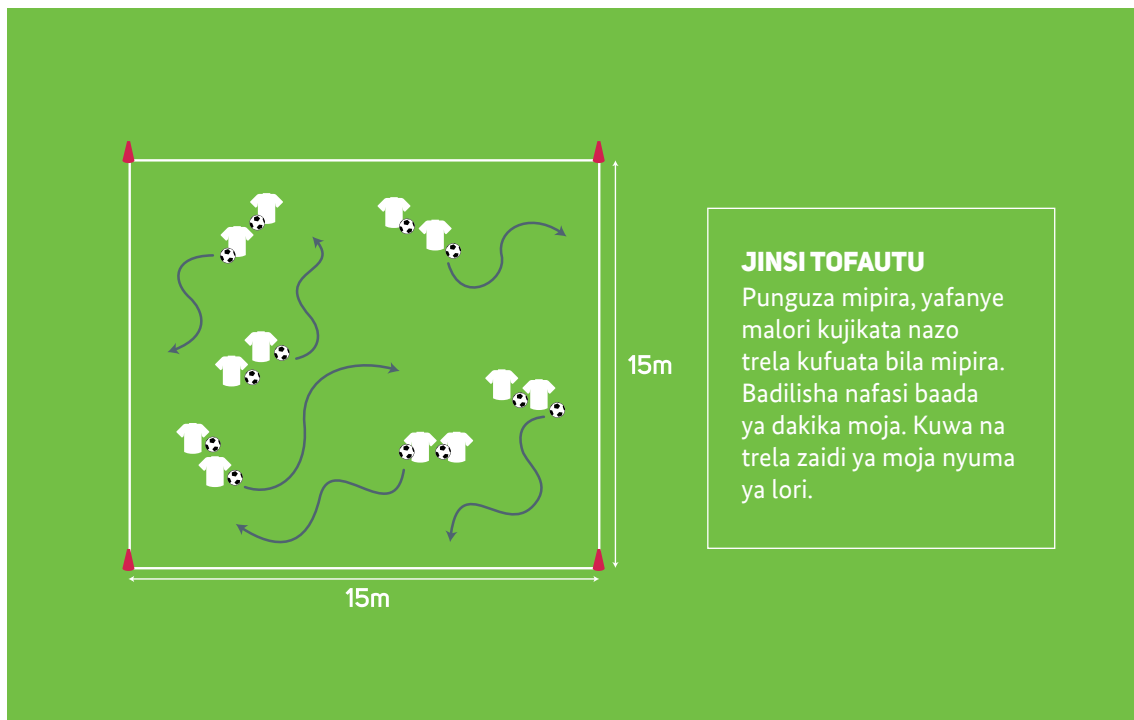
PIGA CHENGA



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Gawa kikundi kwa watu wawili wawili, na kila mchezaji awe na mpira. Mchezaji wa kwanza ni lori ilhali wa pili ni trela. Kwa amri ya kocha, ni lazima trela ifuate lori kwa karibu iwezekanavyo wakizunguka mahali maalum. Lazima lori ibadilisha kasi na mwelekeo kadri iwezekanavyo. Kocha akisema kwa sauti 'badilisha' wachezaji wanabadilishana majukumu. Lazima wachezaji wajizuie kugongwa na wengine. Teua upana wa uwanja kwa kuzingatia idadi ya wachezaji.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ni kwa jinsi gani kikundi kinaathiri uamuzi, tabia na utendaji wako?

Ni vipi shinikizo la wanarika linaweza kutushawishi kushiriki vitendo visivyofaa?

Jadili jinsi ya kujepusha na shinikizo la rika.

### Vidokezo vya ukufunzi:

Chenga, hepa, kudhibiti mpira, kuinua kichwa na kubadilisha upande.

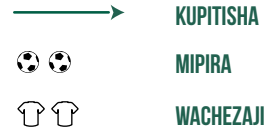
KUPOKEZANA MPIRA

## PASI YA MSHAZARI

WASHIRIKI  
12 AU ZAIDI

VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

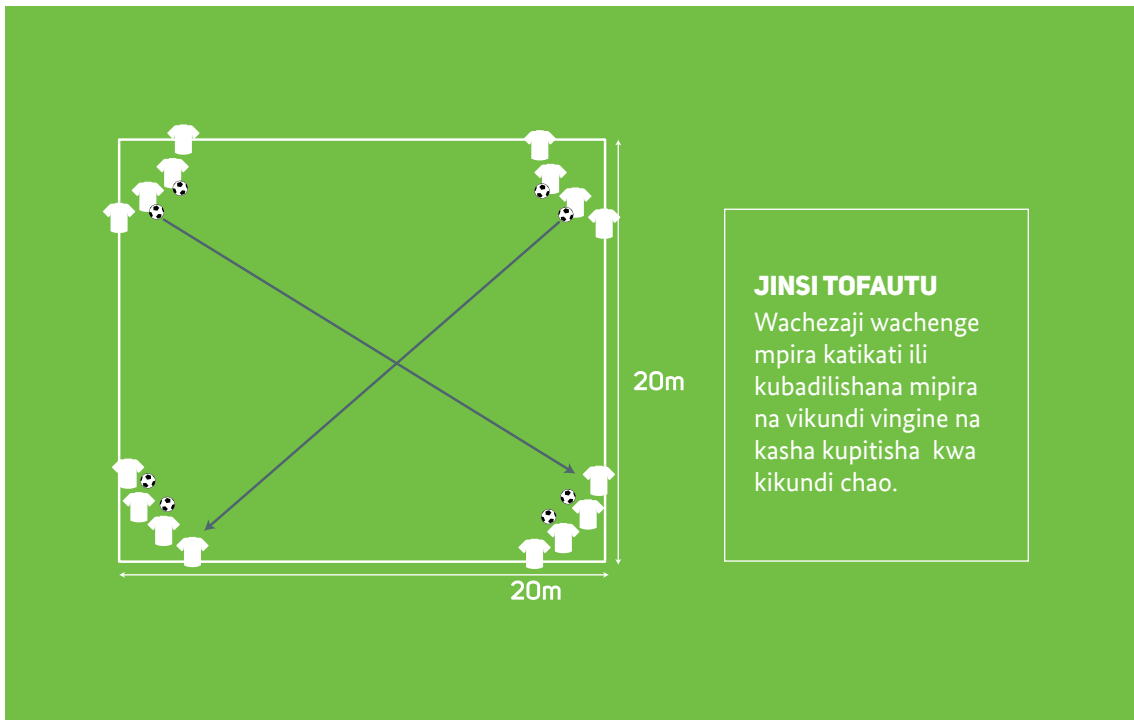
### KIELELEZO CHA MICHORO



Gawa eneo lako  
kwa uwajibikaji

### Jinsi ya kucheza

Wachezaji wagawe kwa vikundi vya wanne. Kila kikundi kisimame kwenye kona ya uwanja. Kila kikundi kina mpira mmoja na waupitisha kwa kikundi kilicho mshazari na wao. Baada ya kupitisha, mchezaji afuate na kujiunga na kikundi alipopitisha mpira.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ulihisi vipi wakati wa zoezi?

Unaweza kufafanua kilichotendeka wakati wa zoezi?

Unaweza kuelezea maana ya kubadilishana mpira?

### Vidokezo vya ukufunzi:

Kudhibiti mpira karibu, pasi sahihi na uvumilivu.

UMILIKI WA MPIRA

## MPIRA WA CHAMA

Kila mmoja  
achangie kwa timu

WASHIRIKI  
8 AU ZAIDI

VIFAA  
BIBU  
MIPIRA  
KONI

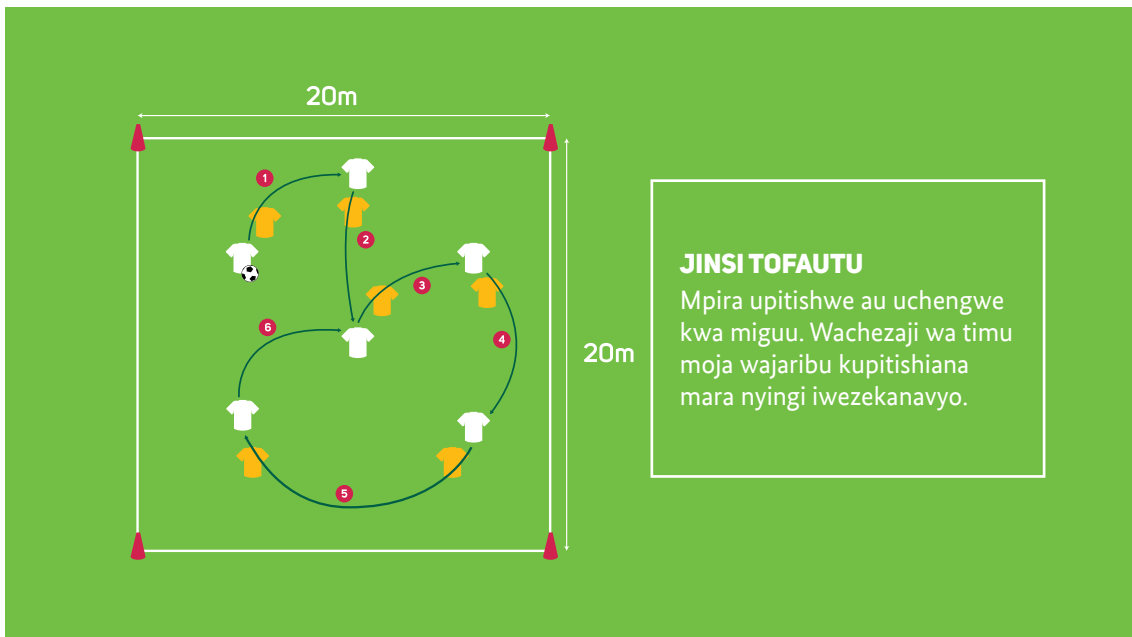
KIELELEZO CHA MICHORO



PASI  
MIPIRA  
KONI  
WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Unda timu mbili zenye wachezaji sawa. Wachezaji wa kila timu wajaribu kupitisha mpira miongoni mwao mara nyingi iwezekanavyo. Wachezaji wa timu pinzani wazuie wenzao na wajaribu kupitisha wao wenyewe ili kupata kiwango cha juu cha pasi. Kila pasi ni alama moja. Pasi zinazokubalika ni zile tu hazijakatizwa. Ikiwa pasi imekatizwa na timu pinzani kuhesabiwa kunaanza tena. Timu itakayokuwa na pasi nyingi zaidi katika muda uliowekwa (kwa mfano dakika 10) ndio washindi. Uwanja uwekwe alama ya mistari na mchezaji akikanyaga mstari, timu pinzani inapata mpira. Usikimbie na mpira mikononi kwa zaidi ya hatua mbili, hivyo simama upitishwe au uchenge. Usikimbie na mpira kwa zaidi ya sekunde tatu.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Ni kwa jinsi gani kikundi kinaathiri uamuzi, tabia na vitendo vyako?

Ni vipi shinikizo la wanarika linaweza kutushawishi kushiriki vitendo visivyofaa?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kutafuta nafasi, kuwasiliana na pasi sahihi.

UFUNGAJI MABAO

**MATUMAINI**Kuna matumaini  
ya mabadiliko**WASHIRIKI**  
**8 AU ZAIDI****VIFAA**  
**GOLI (Lango)**  
**KONI**  
**BIBU**  
**MIPIRA****KIELELEZO CHA MICHORO**

KONI



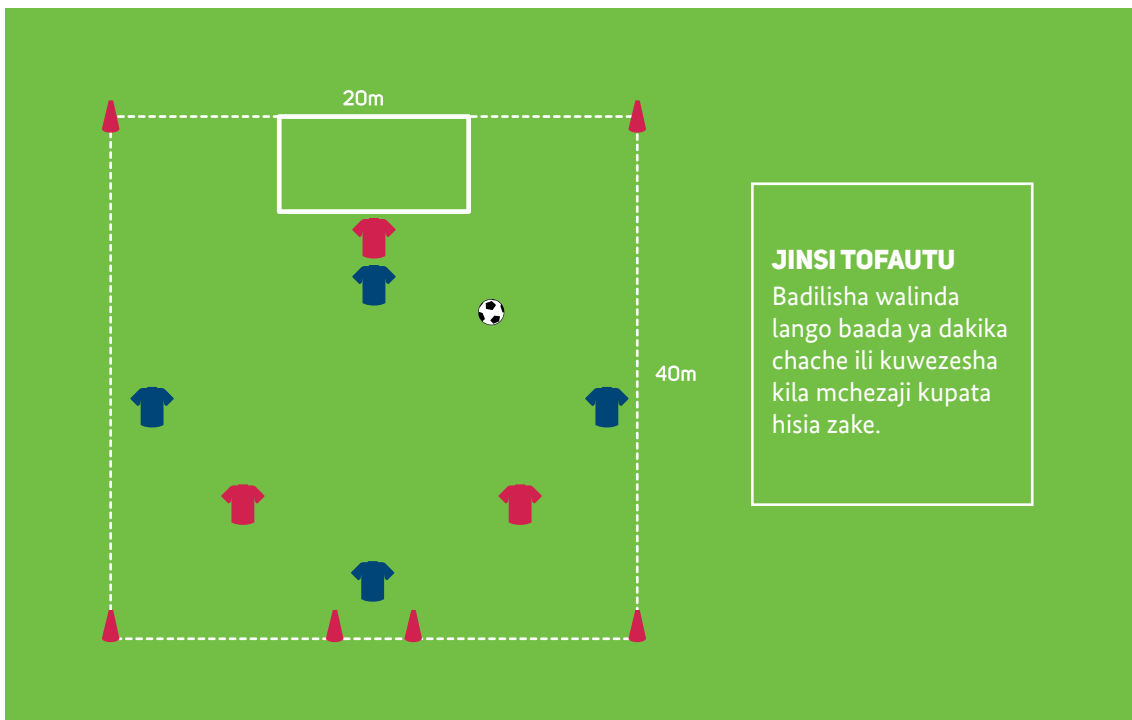
MIPIRA



WACHEZAJI

**Jinsi ya kucheza**

Unda lango (goli) kubwa na nyingine ndogo zikitazamana kwenye mstari wa msingi wa uwanja. Mchezaji mmoja wa timu alinde lango kubwa kama mlinda lango. Timu moja icheze dhidi ya nyingine.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Tunaweza kukabiliana vipi na ukosefu wa usawa?

Husisha maoni na hisia kutoka kwa zoezi na maisha yako mwenyewe ama ya jamii yako.

**Vidokezo vya ukufunzi:***Kufunga, pasi, umiliki wa mpira na kazi ya pamoja.*



UMILIKI WA MPIRA

## SAIDIA RAFIKI ZAKO

Unda eneo salama  
lisilo na vurugu

WASHIRIKI  
12 AU ZAIDI

VIFAA  
MPIRA  
BIBU  
KONI

KIELELEZO CHA MICHORO



MIPIRA



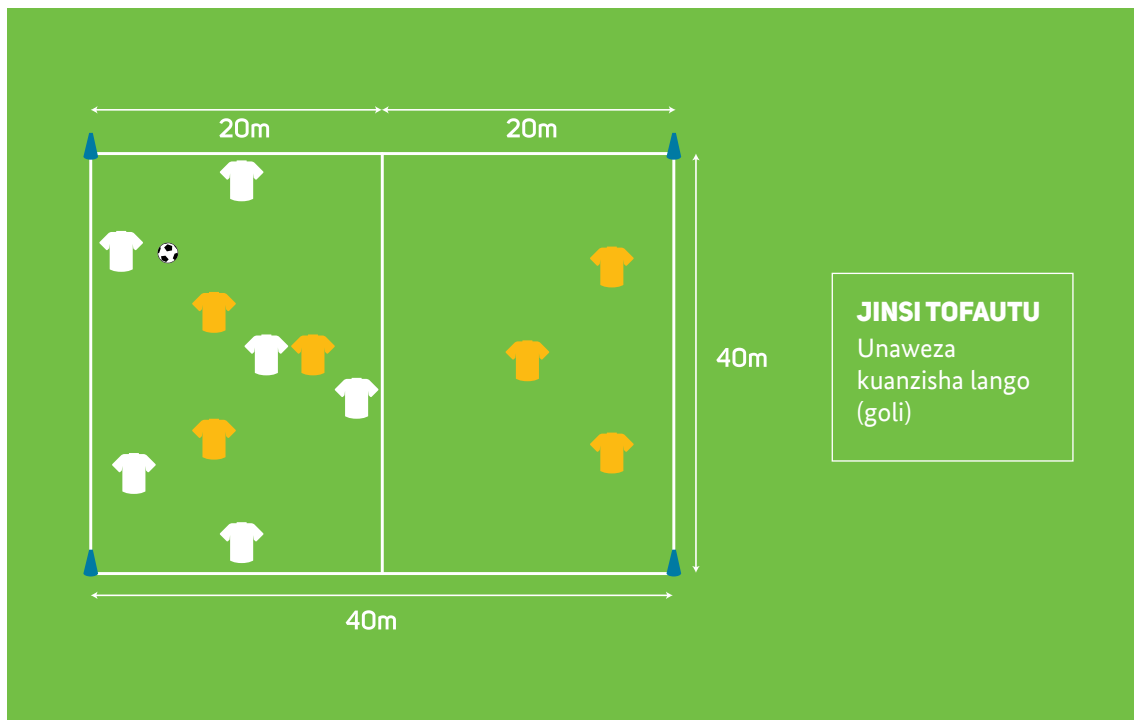
KONI



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Uwanja umegawanywa katikati na mchezo unaanza kwa wachezaji 6v3 ama 8v4 katika nusu moja ya uwanja. Timu A inaanza na umiliki wa mpira ikiwa na wachezaji sita wanaocheza mchezo mwepesi wa kumiliki mpira. Wakati wachezaji watatu wa timu B wanapata mpira wanapitisha kwa wachezaji wao watatu walio katika nusu ya pili ya uwanja na wanajiunga nao. Wachezaji watatu wa timu A wanafuata mpira kwenye nusu ya pili ya uwanja na wengine watatu wanasalia upande wao wakikinga mpira.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Inahisi vipi kutegemea wengine kusaidiwa?

Tunawezaje kuwasaidia wanaosababisa vurugu katika azma yao ya kubadilika (na wawe mawakala wa amani)?

Tunawezaje kuwasaidia waliowahi kuathirika na vurugu maishani mwao?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kutembelea eneo, kusaidia na pasi sahihi.

KUFUNGA BAO

## USAIDIZI WA NJE

Kuwa na wakala  
wa amani

WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI

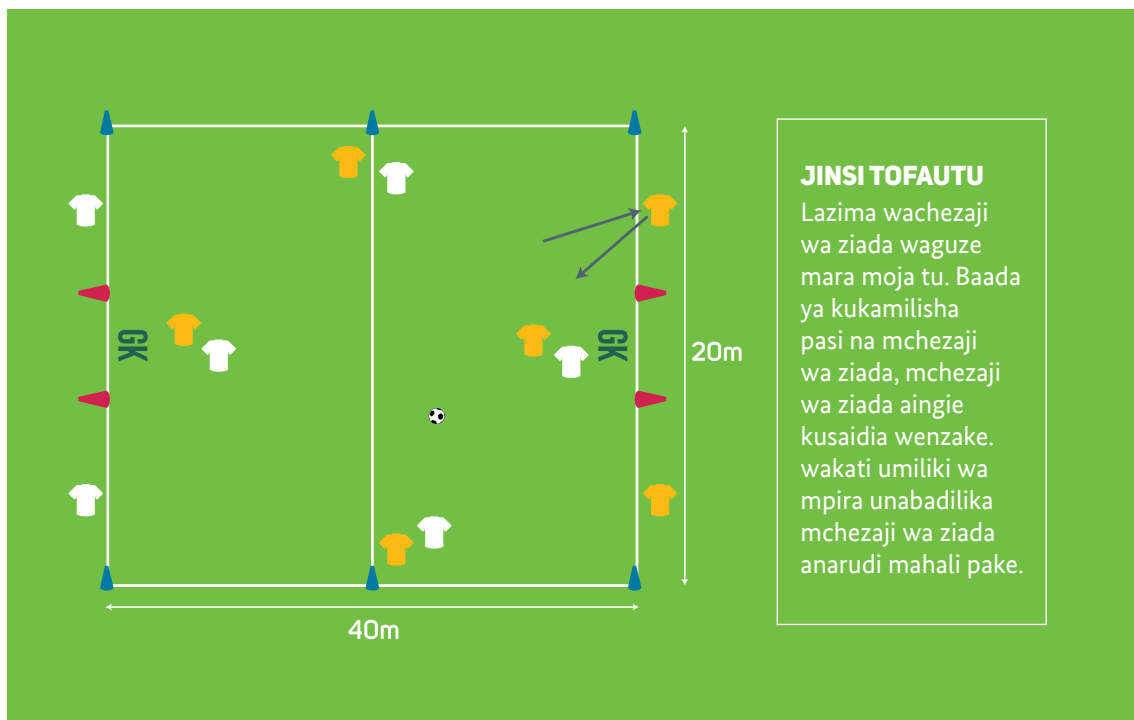
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Timu mbili za wachezaji watano kila upande akiwemo mlinda lango wacheze dhidi ya wenyewe. Kila timu ina wachezaji wengine wawili walio katika mstari wa lango la wapinzani. Kabla ya timu kufunga lazima wapitische mpira kwa mmoja wa wachezaji wa ziada wawili walio kwenye mstari wa lango ambao hawana upinzani. Wakati timu inapata pasi kutoka kwa hawa inajaribu kufunga. Baada ya pasi kutoka kwa mchezaji wa ziada, watabadilishana na mchezaji wa uwanja.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Usaidizi wa nje una faida gani?

Tunawezaje kupata usaidizi wa nje?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Usahihi, kufunga na pasi za ukuta.

# MAWASILIANO

ONGOZA KIPOFU

FUMBO (WATATU KWA MSTARI)

TIA MCHEZAJI ALAMA/LEBO

LIWEKE ENEO LAKO SALAMA

2 V 2 (WAWILI KWA WAWILI)

MCHEZO WA KULENGA SHABAHA

BILA KANUNI

# SURA YA NANE



CHENGA

## ONGOZA KIPOFU

Tumia maneno yako  
wala si ngumi

WASHIRIKI  
2 AU ZAIDI

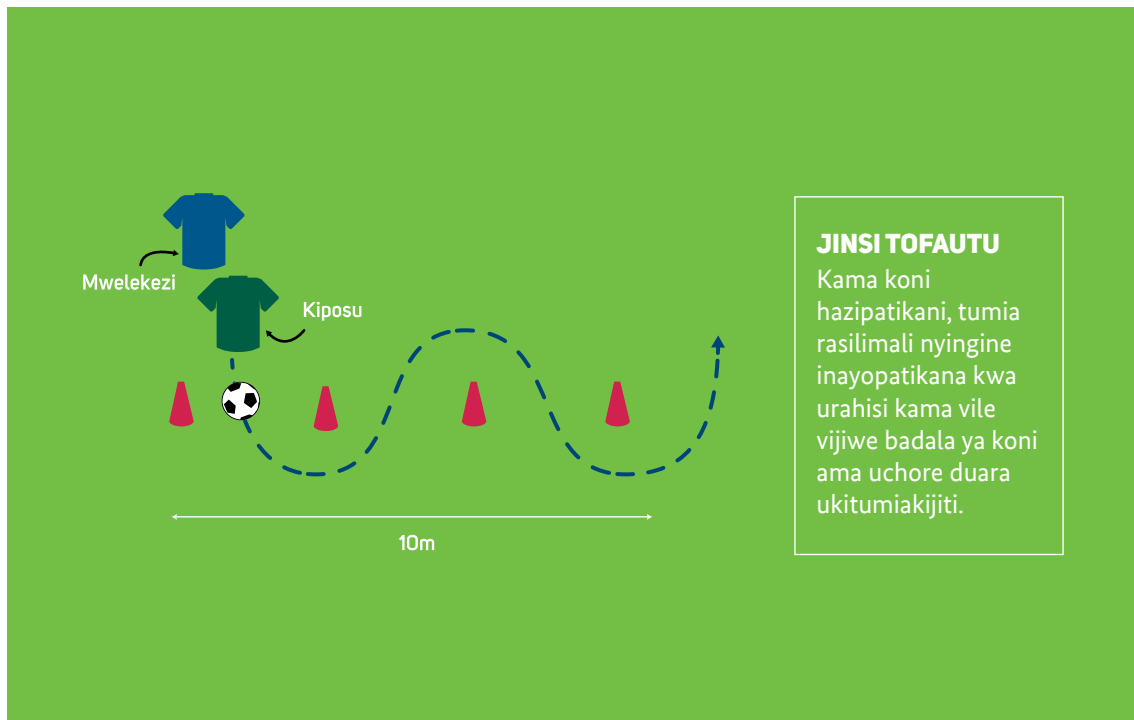
VIFAA  
VIZIBA MACHO  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Panga koni kwa mstari mnyoovu. Kila mchezaji awe na mchezaji mwenza na mmoja wao atazibwa macho. Yule aliyezibwa macho achange mpira kupitishia kwa koni akiongozwa na mwenzake. Pasiwe na mgusano wowote kati yao. Kisha wachezaji watabadilishana majukumu.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Toa maoni na hisia zako kuhusu changamoto wakati umezibwa na kuongozwa.

Mawasiliano mema na ujuzi wa uongozi husaidia kuimarisha amani.

Husisha hisia na maoni yako na matukio katika jamii yako.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kudhibiti mpira kwa karibu na kuchenga.

URATIBU

## FUMBO (TATU KWA MSTARI)

Unda eneo salama  
lisilo na vurugu

WASHIRIKI  
6 AU ZAIDI

VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



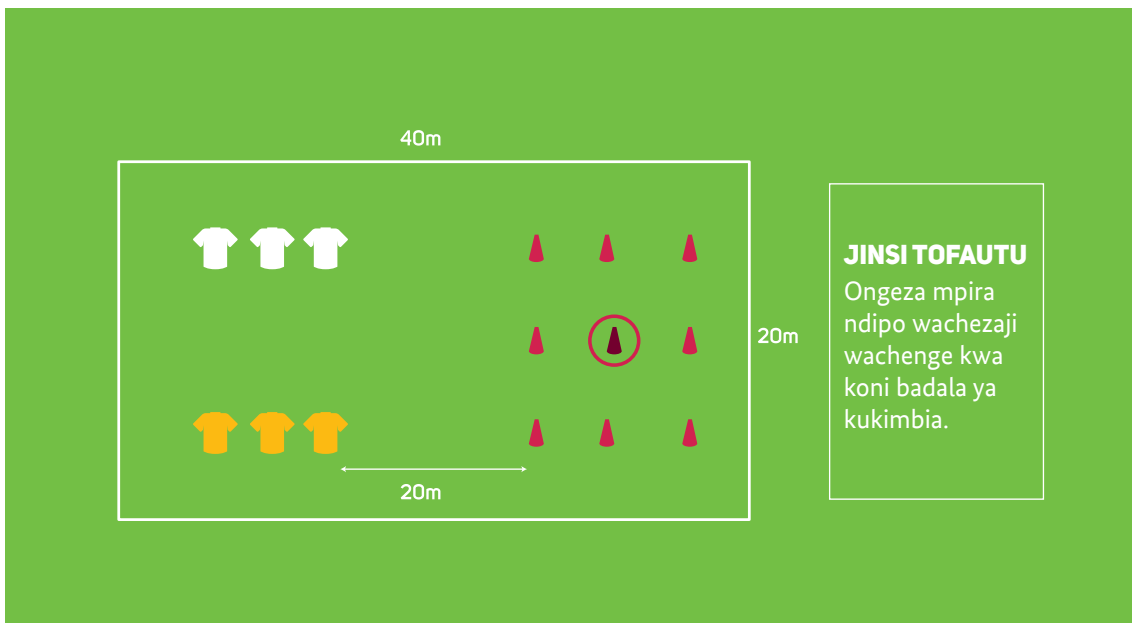
KONI



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Timu zinashindana. Kila timu ina bibu tatu za rangi moja lakini tofauti na rangi ya bibu za wapinzani. Dhamira ni kuweka bibu tatu kwenye koni kwa mstari au mzashari. Baada ya kupeana ishara, mchezaji wa kwanza wa kila timu anakimbia kwa koni akiwa na bibu mkononi. Katika awamu ya kwanza, bibu haiwezi kuwekelewa kwa koni iliyo kati. (onyo, mchoro koni iliyo na duara), lakini nyingine yoyote. Mchezaji wa kwanza anakimbia kwa mwenzake na kumsalimia anayefuata atakayeweka bibu ya pili kwa koni wazi. Mchezaji wa pili atafanya vivyo hivyo baada ya kumsalimia wa pili. Mara tu bibu zote zitawekelewa kwa koni, mchezaji anayefuata atafute bibu kwenye koni wazi. Kila timu iwe na ubunifu kuzuia wapinzani kufumbua fumbo na kupanga bibu zao kwa mstari mmoja.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Fafanua changamoto za kuamua haraka na kuzuia hali hasi?

Tunatenda vipi mchezaji anapotenda makosa?

Eleza hisia zako kuhusu changamoto za kuamua haraka ili kuzuia hali hasi

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kasi, uvumulivu, matarajio na kudhibiti mpira kwa karibu.

UMILIKI WA MPIRA

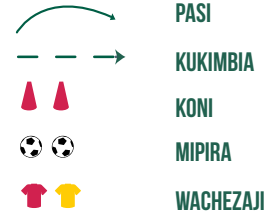
## TIA MCHEZAJI ALAMA

Kuwa mhifadhi  
wa jirani yako

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

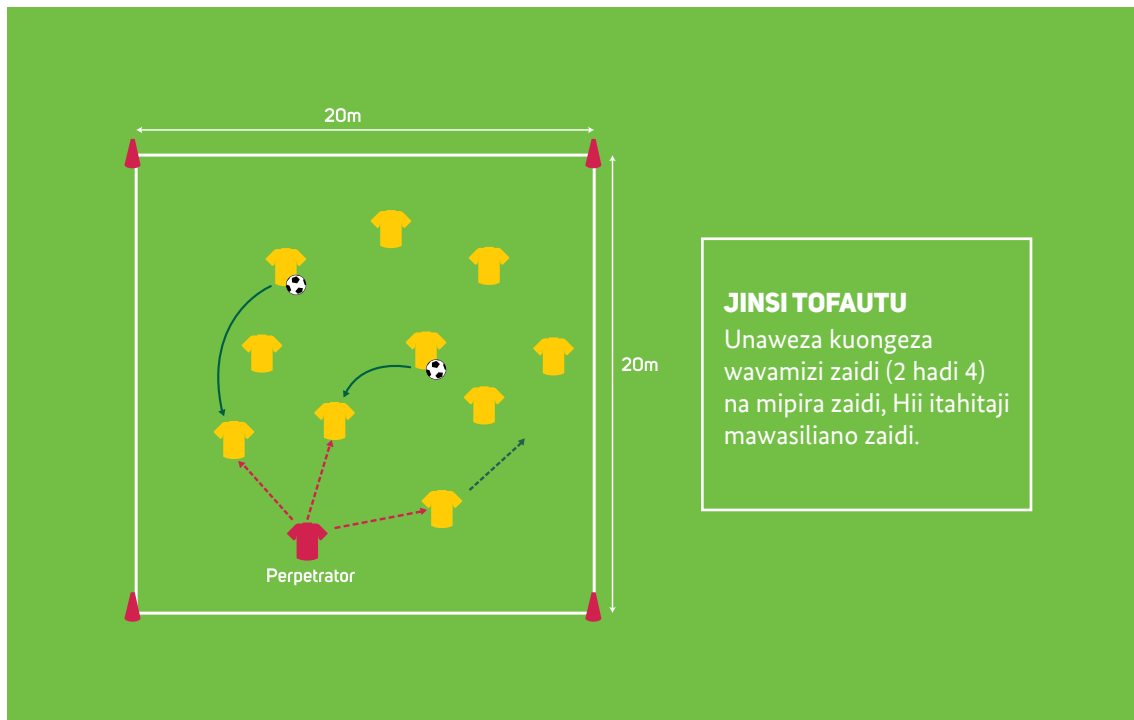
VIFAA  
MPIRA  
BIBU  
KONI

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Unda mraba ambao unatoshea wachezaji kama kumi na wawili. Wachezaji wote watatembea na kupitishiana mpira hapo ndani. Mchezaji mmoja akicheza kama mvamizi ajaribu kuweka lebo mchezaji ambaye hana mpira. Wachezaji wako salama kama wanamiliki mpira. Mchezaji akiwekwa lebo, azunguke uwanja kabla ya kujiunga na mchezo tena. Kocha awahimize wachezaji kuwa wakiona mtu akikimbizwa na mvamizi wanafaa kumpitishia mpira.



#### JINSI TOFAUTU

Unaweza kuongeza wavamizi zaidi (2 hadi 4) na mipira zaidi, Hii itahitaji mawasiliano zaidi.

#### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Wajibu wako ni gani kuzuia vurugu au kulinda wengine kutokana na vurugu? (husisha haya kwa kitendo cha kupisha mpira kwa wengine katika mchezo)

Tunawezaje kusaidiana kama wanarika kuzuia vurugu.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kupitishiana mpira, nafasi, usahihi wa pasi na mawasiliano.

URATIBU

## LIWEKE ENEO LAKO SALAMA

Amani ni urembo  
kila wakati

WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI

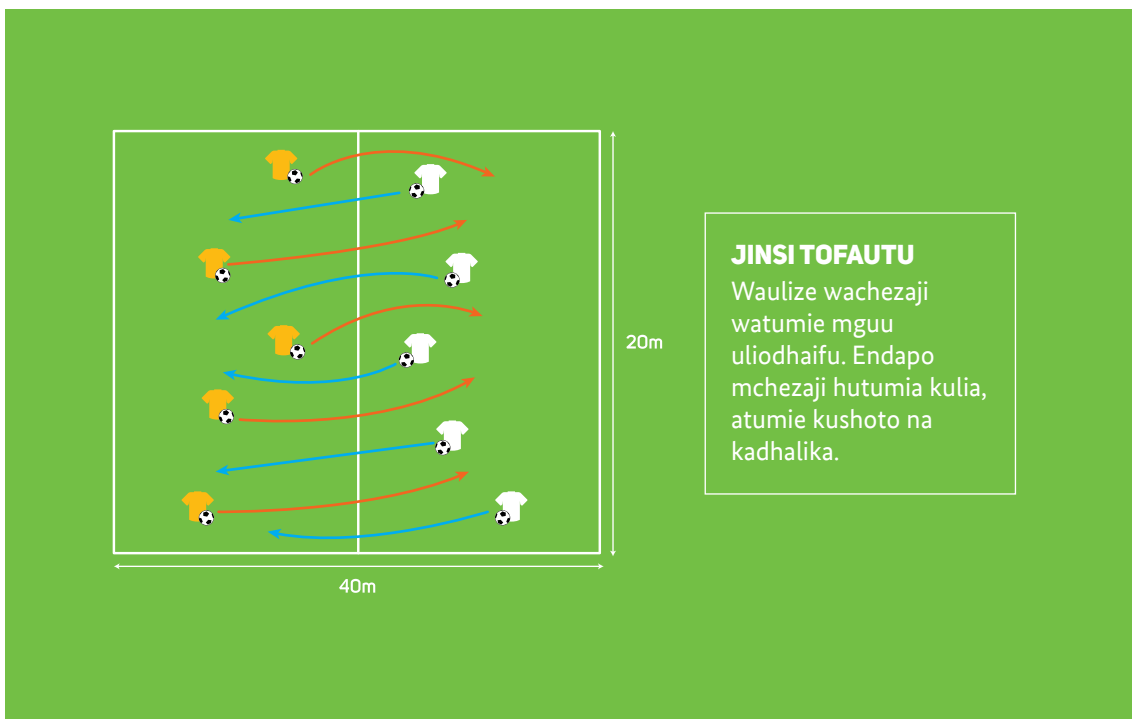
VIFAA  
MIPIRA  
KONI

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Kuwa na timu mbili zinazotoshana katika kila nusu ya uwanja. Kila mchezaji ana mipira wa kuanzia mchezo. Kocha atakapopuliza firimbi, wachezaji watajaribu kupitisha mipira kutoka kwa eneo lao hadi eneo la timu pinzani. Dhamira ya mchezo ni kuondoa kabisa mipira kutoka kwa eneo lao. Wakati kocha atapuliza kipenga baada ya dakika 3 au 5, mchezo utasitishwa na timu iliyo na mipira chache katika eneo lao ndio washindi.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Unaweza kufafanua maana ya mipira?

Ni vipi huwa tunahamisha lawama na uchokozi kwa wachezaji wengine/wanajamii?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kupitisha, kasi na uvumilivu.

URATIBU

## 2 V 2 WAWILI KWA WAWILI

Mabadiliko  
hayawezi kuepokwa

WASHIRIKI  
8 HADI 16

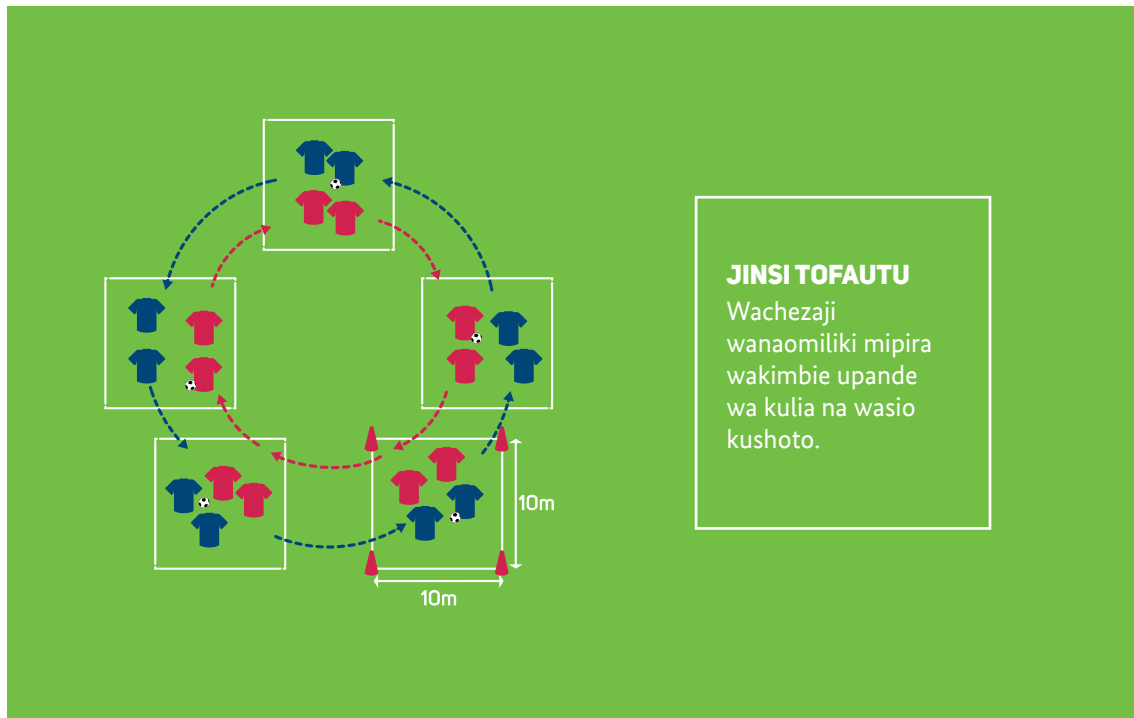
VIFAA  
MIPIRA  
KONI

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Zoezi linaanza kwa mechi tano zilizo kwenye miraba mine. Timu zinang'ang'ania umilikaji wa mpira wakiwa kwenye mraba. Wakati kocha anatoa sauti ya juu au kupuliza kipenga, kila timu iache mpira kwenye mraba na kukimbia upande wa 'mwendo wa saa' kwenyekisanduku kinachofuata na wacheze dhidi ya wachezaji wale wale. Baada ya kubadilishana kisanduku, anayefikia mpira akiwa wa kwanza ndiye huanza mchezo.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Huwa tunatenda vipi wakati wa mabadiliko?

Kupewa nafasi ya pili kuna umuhimu gani?

Jadili hisia na maoni wakati wavamizi huwa wakuza amani na kadhalika.

**Vidokezo vya ukufunzi:**

Kudhibiti kwa karibu, tumia ujanja kushinda na badilisha upande.



KUFUNGA BAO

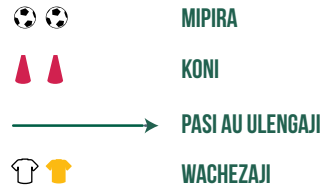
## MCHEZO WA ULENGAJI SHABAHA

Amani ni safari ya hatua elfu lakini huanza kwa hatua moja

WASHIRIKI  
12 AU ZAIDI

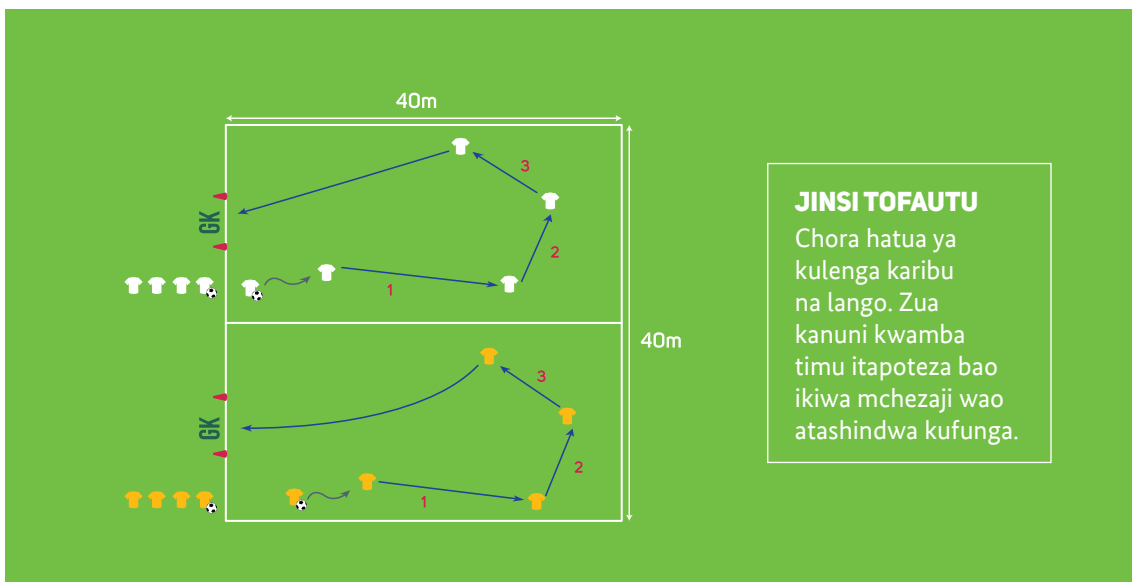
VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Katika mchezo huu wa kuzungukana mna viwanja viwili vilivyo na lango (goli) mbili zilizowekwa mkabala na zina walinda lango. Wachezaji wanne wanaunda mstari wa pasi wakiwa hatua sawa kutoka kwa kila mmoja. Mchezaji wa kwanza kando ya lango apitisha mpira kwa wa kwanza kwenye mstari wa pasi. Mchezaji wa kwanza kwa mstari wa pasi anapinduka na mpira na kupitisha kwa mwenzake kwenye mstari wa pasi. Pasi zinaendelea mpaka kwa mchezaji wa mwisho kwa mstari ambaye anajaribu kufunga bao kwa umbali. Wachezaji waende kwenye nafasi inayofuata baada ya pasi. Mlengaji anachukua mpira na kupanga mstari. Mchezaji akifunga anasalimia mlinda lango na akishindwa anasalimia wachezaji wenza walio kwa mstari wa lango. Anzisha ushindani huku ukihesabu ni timu gani imefunga mabao mengi kwa muda maalum.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Tunakubali makosa?

Tunawashughulisha vipi wale wanatufedhehesha ama wale tunafedhehesha ndipo tuzuie mgogoro?

*Vidokezo vya ukufunzi:  
Pasi sahihi na kulenga.*

KUFUNGA BAO

**BILA KANUNI**

Kanuni na mienendo hukuza mpangilio wa kijamii katika jamii

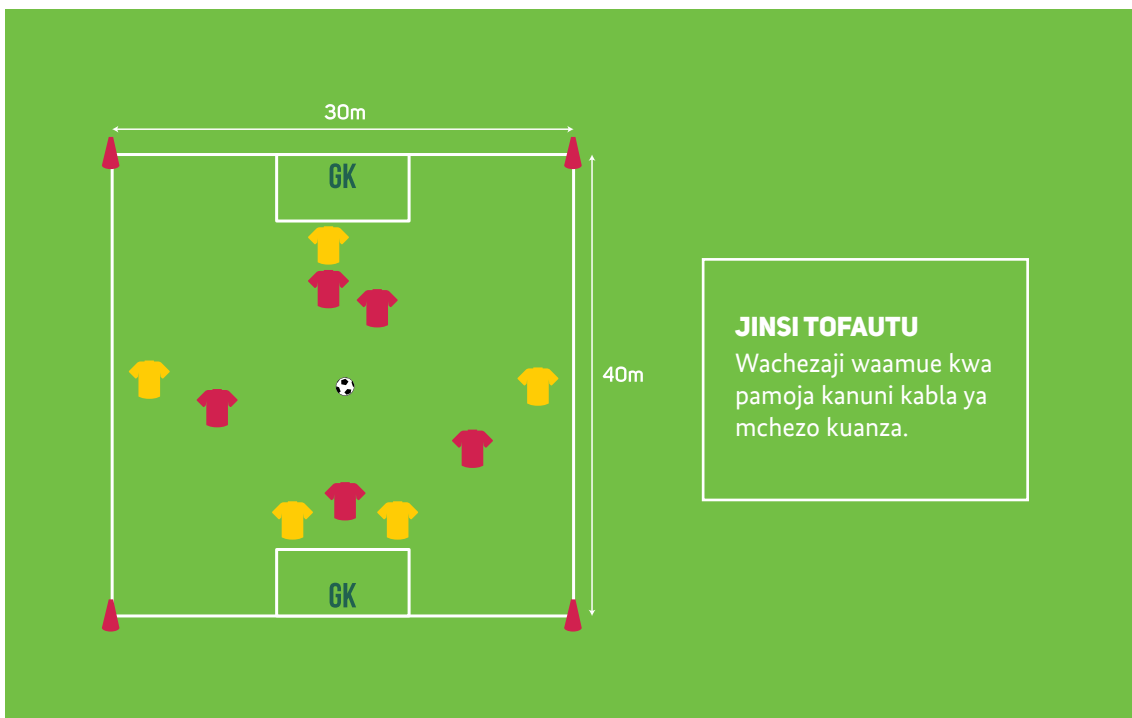
WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU  
LANGO

KIELELEZO CHA MICHORO

**Jinsi ya kucheza**

Waachilie wachezaji wajipange wao wenyewe na wacheze mechi bila kanuni na bila mwamuzi. Kocha asisitize kwamba hakuna kanuni zitakazofuatwa.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Tunahitaji mwamuzikwa mchezo kila mara? Ni kwa nini?

Umuhimu wa kuzingatia kanuni/sheria katika jamii yetu na jinsi hili linahakikisha mazingira ya amani

Wachezaji waelewe jinsi ya kusuluhishamigogoro wao wenyewe na kuwatendea wapinzani wao usawa.

Husiha hili na wahifadhi wa amani katika jamii zetu.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Maarifa ya kanuni za kandanda, mawasiliano na uchezaji wenye usawa.

# SURA YA TISA

## USHIRIKIANO WA TIMU

WALINZI WA LANGO

MAPACHA

4V4 HALI NZURI KULIKO YA WENGINE

USHIRIKIANO KATIKA TIMU

KUPONYOKA

ENEO HURU

MCHEZO SAMBAMBA



KUCHENGA BAO

## WALINZI WA LANGO

Amani inahusu  
kuzuia migogoro  
kwa njia chanya

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

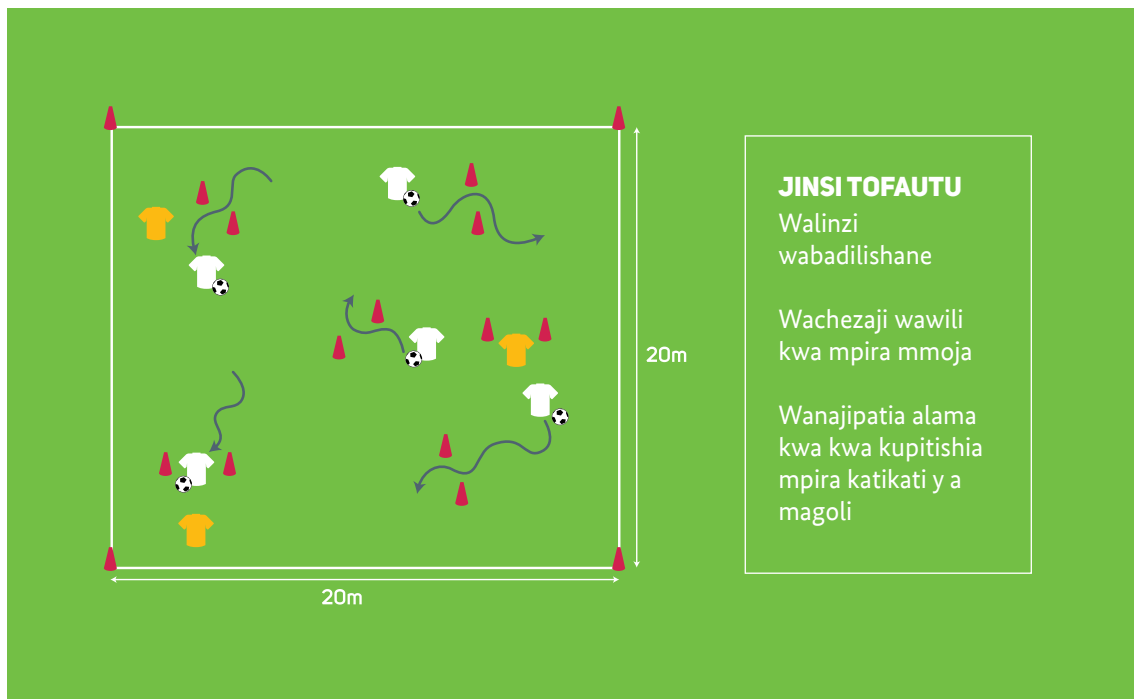
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Kuna wachezaji wa kuchenga mpira, magoli ya kuchengea mpira na walinzi wa malango hayo ambao wanashika bibu katika mikono yao. Magoli haya yawe na upana wa mita moja. Kocha aagize wachezaji kuchenga mpira na kupitia magoli mengi iwezekanavyo kwa muda wa dakika 3. Walinzi wana jukumu la kuwazuia wale wanaochenga kupitia katikati ya magoli haya. Kila mara mchengaji anapofuzu kupitia kwa lango apewe alama moja. Kila mchezaji ahesabu alama zake. Baada ya dakika 3. Walinzi na wachengaji wabadilishane majukumu.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Tafadhali tueleze yale uliyoshuhudia kama mlinzi wa lango?

Unahisi vipi kuhusu idadi ya magoli na idadi ya walinzi wanastahili kuyalinda?

Je, kuwa mlinzi katika jamii zetu inamaanisha nini kwa walinzi hao?

### Vidokezo vya ukufunzi:

Vichwa vive juu, kuelekeza mpira ukiwa karibu, ulinzi.

KUFUNGA BAO

## MCHEZO WA ULENGAJI SHABAHA

Amani haiwezi kudumishwa kwa lazima. Inapatikana kupitia maelewano

WASHIRIKI  
17 AU ZAIDI

VIFAA  
MIPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



MIPIRA



KONI

GK

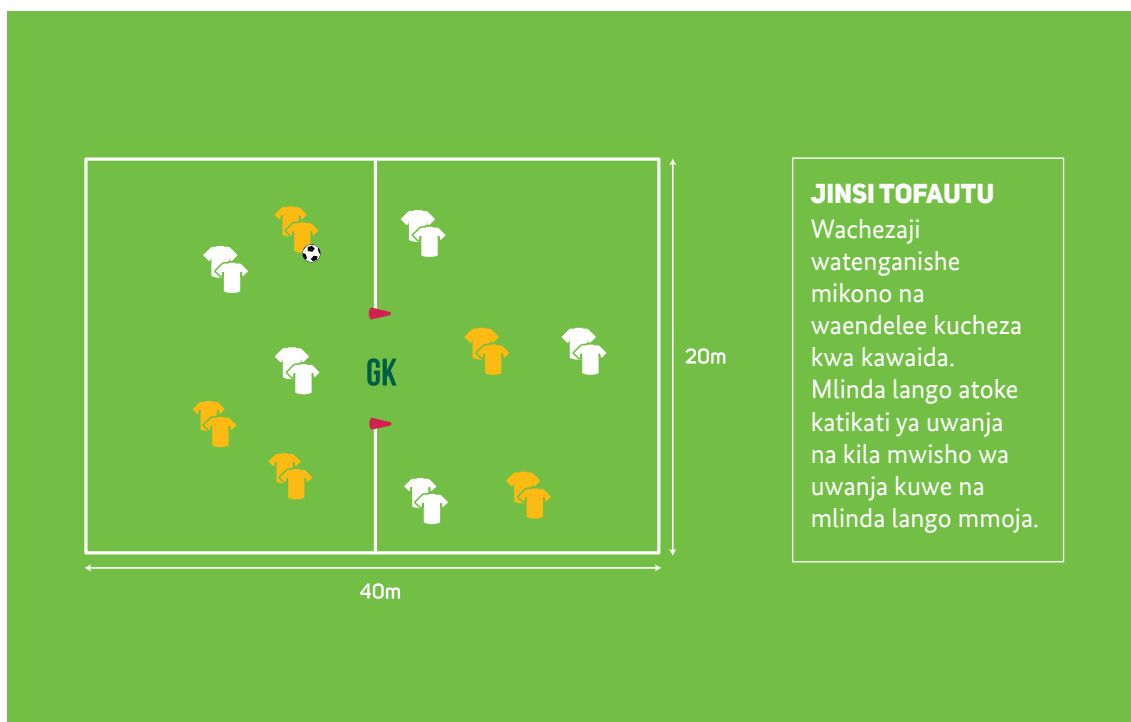
PASI AU ULENGAJI



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Mchezo unaweza kuanza na wachezaji wanane dhidi ya wanane au kumi dhidi ya kumi na kuwe na mlinda lango katikati ya uwanja anayechezea timu zote mbili. Kila mchezaji achezze mpira akimshika mkono mchezaji mwenzake. Kila timu inalinda upande mmoja wa lango na ijaribu kufunga bao katika upande huo mwingine wa lango.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Unahisi ni kwa nini ni vigumu kucheza wachezaji wawili kwa pamoja?

Je, tunaweza kuwavumilia kivipi wachezaji wenzetu wanapotuudhi?

Je, tunaeza kuhimili hisi zetu kivipi tukiwa uwanjani na pia nje ya uwanja?

### Vidokezo vya ukufunzi:

Ushirikiano katika timu, umiliki wa mpira, ulinzi na nyakati za kubadilishana zamu.

KUFUNGA BAO

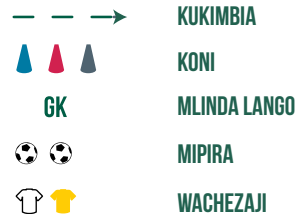
## HALI NZURI KULIKO YA WENGINE

Usikubali  
kuongozwa na  
mashinikizo

WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI

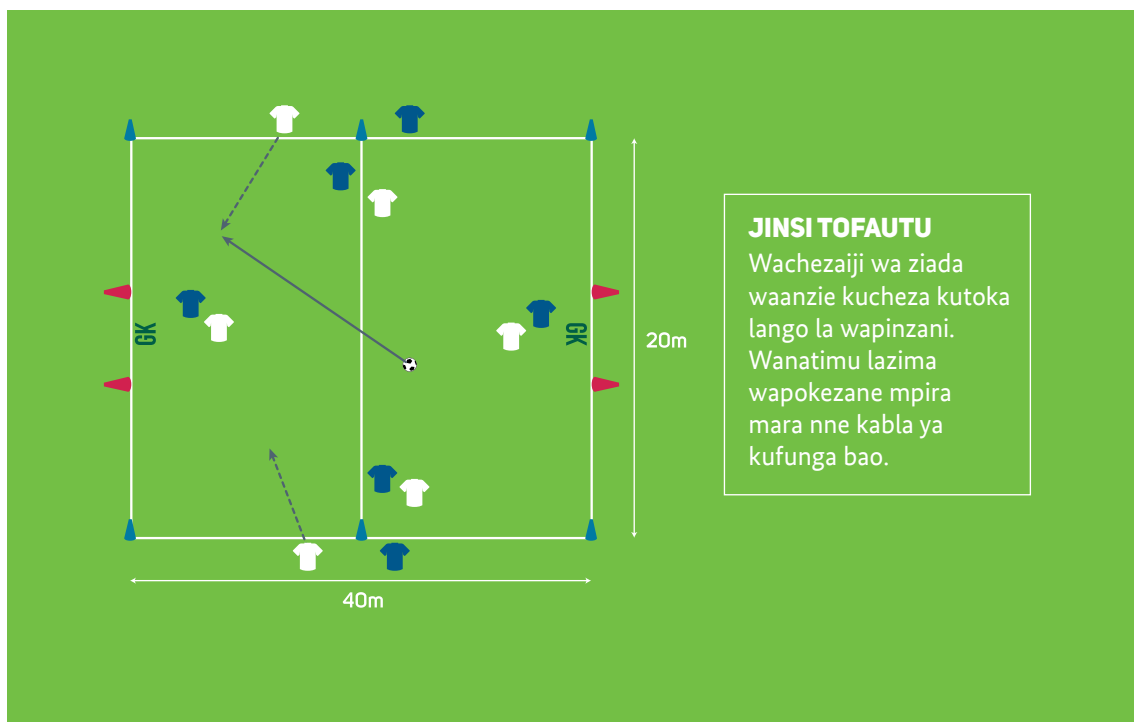
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Kila timu ina wachezaji wawili wa ziada walio pembeni mwa uwanja. Kila wakati timu inapomiliki mpira wachezaji wao wa ziada wanaingia uwanjani. Wakiupoteza mpira, wachezaji wao wa ziada lazima waondoke uwanjani kisha wachezaji wa ziada wa timu pinzani wanaingia.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikua vipi?

Ni vipi mtu ataweza kutulia hata kama anapitia shinikizo?

Je, utashughulikia vipi shinikizo wakati ambapo yanakuendea kinyume?

Fikiria kuhusu nyakati ambazo unaanza kuwalaumu wachezaji wenzako badala ya kuangazia jinsi ya kutafuta suluhisho?

### Vidokezo vya ukufunzi:

Pasi ndefu, kubadilishana zamu, mashambulizi ya haraka na kulenga bao.

UMILIKI WA MPIRA

## USHIRIKIANO KATIKA TIMU

Amani inaweza  
kudumishwa kwa  
kuwajali wenzetu

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



MIPIRA



KUCHENGA

GK

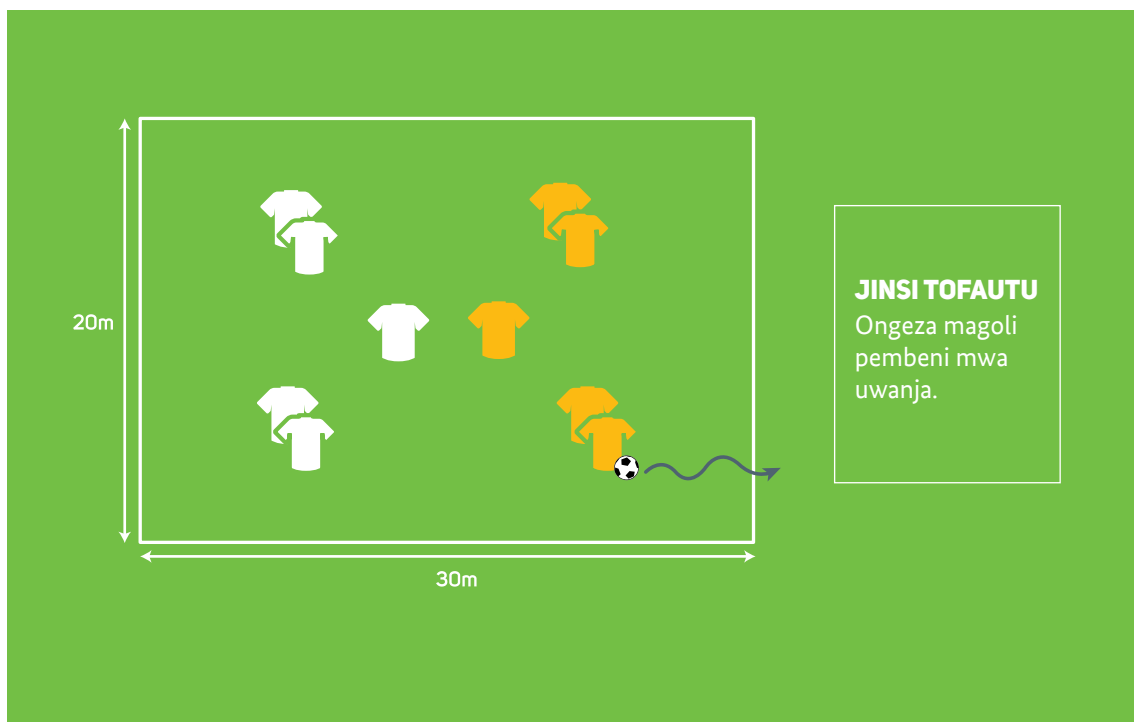
MLINDA LANGO



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Kila timu ina wachezaji watano. Mchezaji mmoja abaki huru huku wengine wakishikana mikono wawili. Timu inafunga bao, wachezaji wawili wakiweza kuchenga mpira hadi pembeni mwa uwanja upande wa timu pinzani.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je ni katika miktadha ya aina gani tunapohitajika kuhusika kibinafsi katika kuzuia migogoro?

Tunaweza vipi kutembea watu wawili kwa pamoja bila kuzua mgogoro?

Kwa kurejelea yale yaliyoshihudiwa, je ni vyema kufanya kazi pamoja au kibinafsi? Toa sababu.

### Vidokezo vya ukufunzi:

Kuelekeza mpira ukiwa karibu, ushirikiano wa timu, kuzuia wapinzani na kuchenga.

KUFUNGA BAO

## KUPONYOKA

Uongozi mzuri  
unakuza amani  
chanya.

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

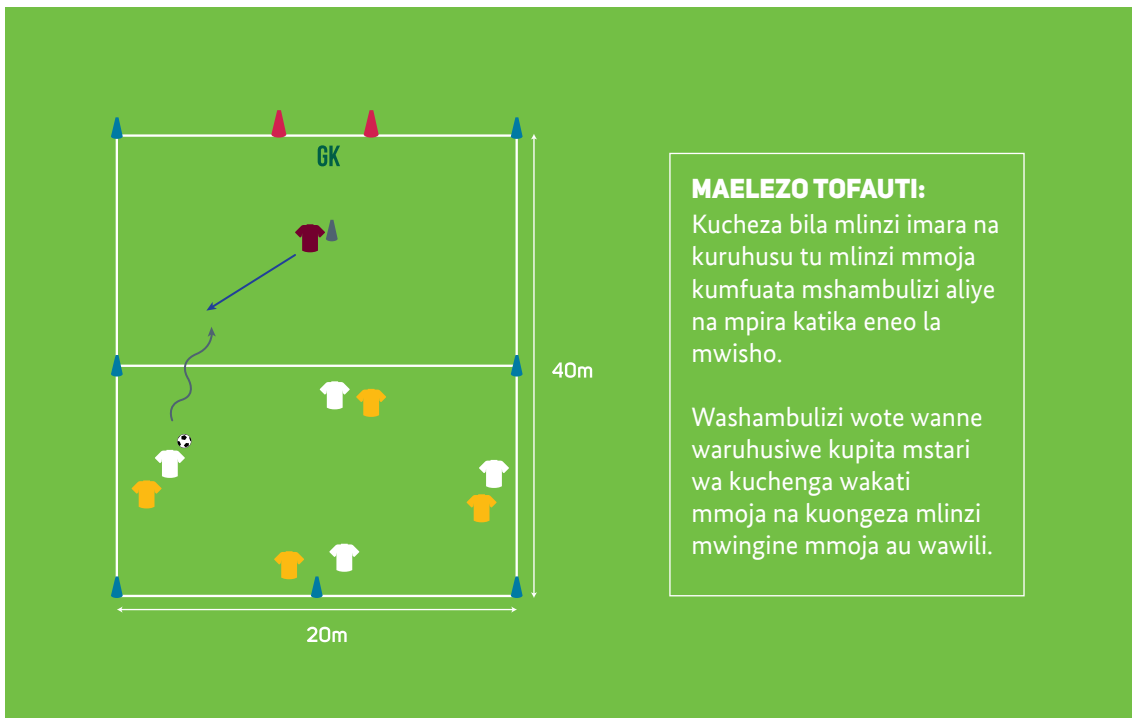
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

### KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Katika mchezo wa wachezaji wanne dhidi ya wanne, timu inaweza kuupita mstari wa kuchenga ikiwa wamepokezana mpira angalau mara tatu. Ikiwa mcheza mmoja ataweza kuponyoka na kuupita mstari wa kuchenga, mchezaji mwingine anagana naye kucheza dhidi ya mlinzi asiyeegemea upande wowote. Mlinzi huyu ataanzia mahali mpira karibu na eneo la mwisho. Baada ya kucheza mara kadhaa, majukumu yabadidishanwe baada ya dakika 4-8.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikua vipi?

Unafikiri uongozi na ushauri unaweza kuchangia vipi kuyapata mafanikio?

Unastahili kufanya nini katika hali kama hizi?

Jadilianeni kuhusu jinsi amabavyo utoaji wa ushauri na uongozi unaweza kuchangia katika mafanikio?

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Mchezaji 1 dhidi ya 1, kuchenga na ulinzi.



KUFUNGA BAO

**ENEO HURU**Jenga eneo salama  
lisislo na vurugu**WASHIRIKI**  
**10 AU ZAIDI****VIFAA**  
**KONI**  
**MPIRA**  
**BIBU****KIELELEZO CHA MICHORO**

MPIRA



KONI

GK

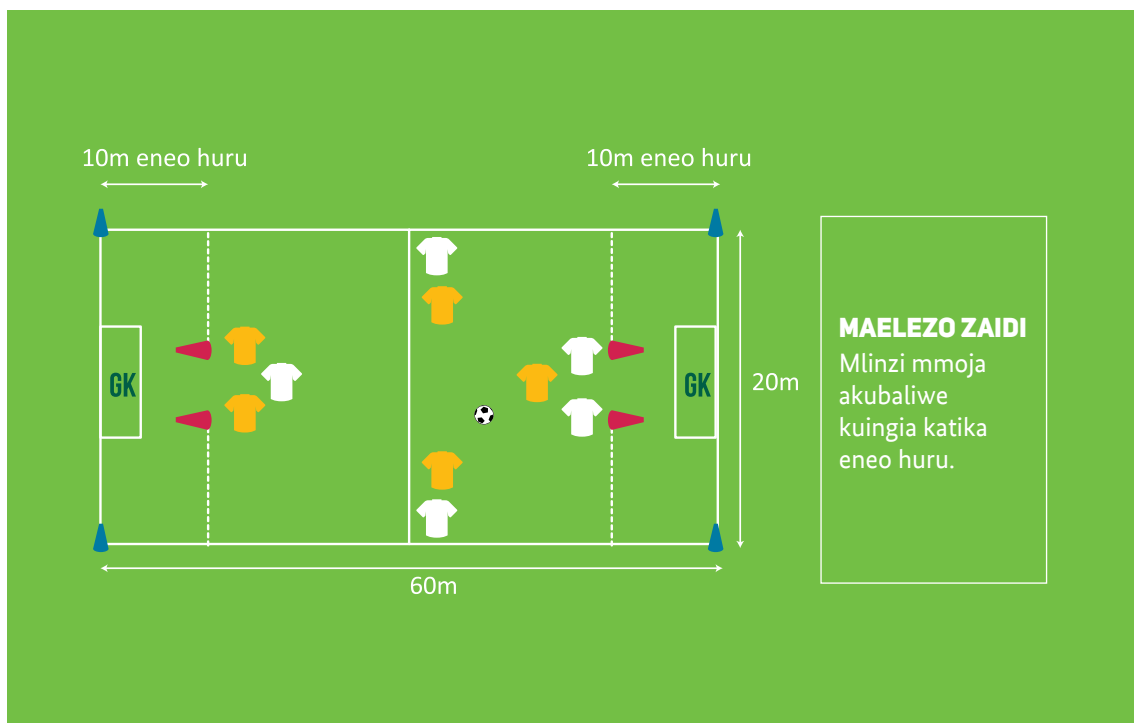
MLINDA LANGO



WACHEZAJI

**Jinsi ya kucheza**

Koni mbili ziwekwe mbele ya kila lango ili kuashiria mwanzo wa eneo huru. Iwapo mchezaji mmoja ataweza kupitia katikati ya koni hizi basi atakuwa katika eneo huru. Hakuna mchezaji mwingine anayestahili kuingia katika eneo huru isipokuwa yule aliye na mpira. Mchezaji huyu ajaribu kumfunga mlinda lango bao.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikua vipi?

Je, unahisi vipi ukiwa eneo huru huku wachezaji wengine wakikushangilia kufunga bao?

Fikiria kuhusu hali ambapo sisi wenyewe huchukua jukumu la kuzuia vurugu kama mtu binafsi.

**Vidokezo vya ukufunzi:**

Kulenga bao, kuchenga, kuingia eneo wazi, na ulinzi.

KUFUNGA BAO

## MICHEZO SAMBAMBA

Umoja ni nguvu

WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI

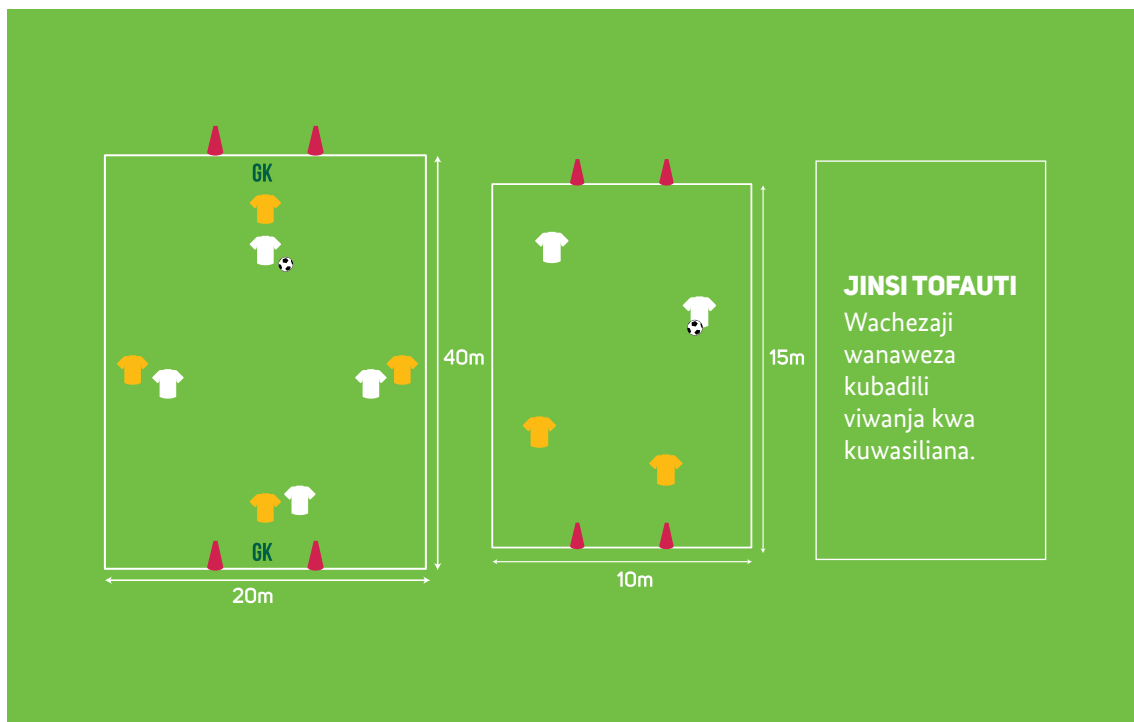
VIFAA  
MIPIRA  
BIBU  
KONI

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Huu ni mchezo wa pande mbili kila timu ina wachezaji saba na mlinda lango. Wachezaji watano pamoja na mlinda lango wacheze katika uwanja mkubwa, wengine wawili wacheze katika uwanja mdogo dhidi ya timu hiyo nyingine. Idadi ya magoli kwa kila uwanja yajumuishwe. Kabla ya mchezo, timu ziamue ni mchezaji yupi atacheza kila uwanja.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je, ni hisia zipi zinaambatana na kufunga bao kama timu?

Je, mazingira ya amani yanachangia uhusiano mzuri tunaposhirikiana katika timu?

Jadiliana kuhusu mliyoshuhudia kuhusu mawasiliano mema na kuelekezana ili kufikia lengo moja.

**Vidokezo vya ukufunzi:**

Kupokezana mpira, umilikiwa mpira na ushirikiano katika timu.

# SURA YA KUMI

## MTAZAMO

MCHEZO WA KUTENGWA  
EWEITE

NYAKATI ZA KUBADILISHA  
ENEO LA KUFUNGIA MBAO

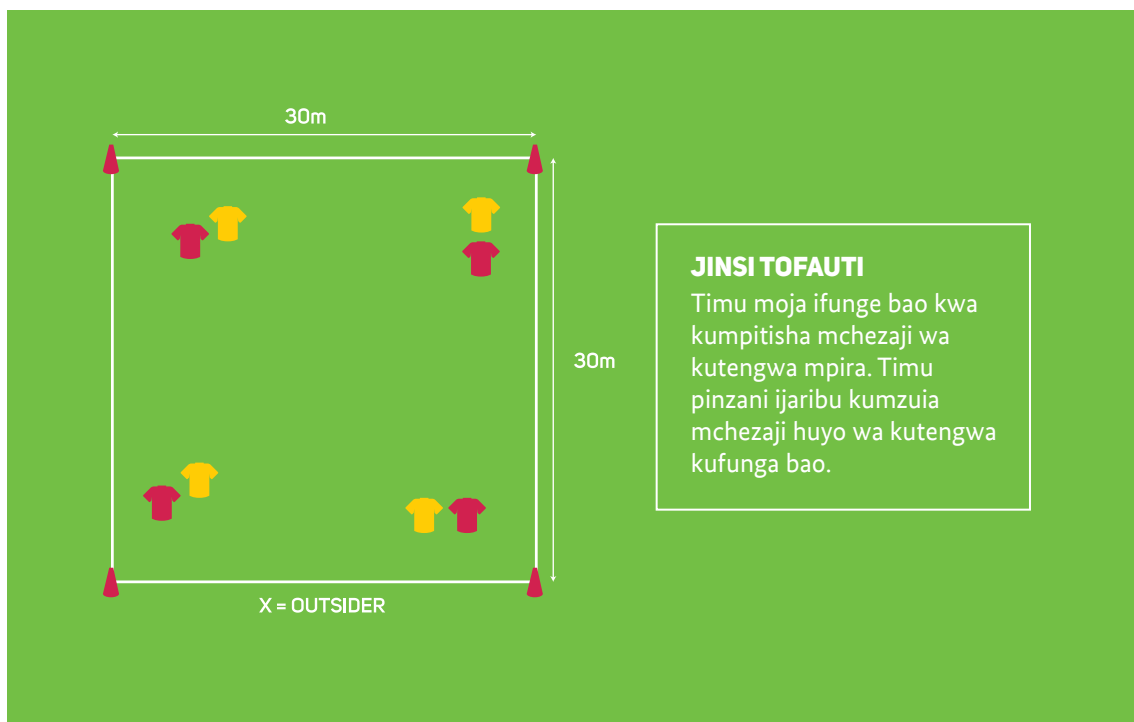
ULINZI WA KIPOLISI  
HAJA YA KUWA MMOJA WAO  
PENATI KWA KILA KOSA



UMILIKI WA MPIRA

**KUPONYOKA**Kubadili mtazamo  
husaidia katika  
ukuzaji wa amaniWASHIRIKI  
**10 AU ZAIDI**VIFAA  
**MPIRA  
KONI****KIELELEZO CHA MICHORO****Jinsi ya kucheza**

Unda timu mbili za kushindana, timu zote mbili ziwe na mchezaji mmoja ambaye hatahusishwa wakati wa mchezo. Wachezaji wa timu yake wasimpitishie mpira. Mchezaji atakayetengwa achaguliwe na kocha. Kocha azielekeze timu zote mbili kutompa mchezaji wa kutengwa mpira. Mchezaji atayetengwa asifahamishwe maagizo yaliyotolewa ya kumtenga.

**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Mchezaji aliyetengwa awaeleze wenzake jinsi alivyohisi kwa kutokuwa na mpira na kubaguliwa.

Wahusishe yale waliyoshuhudia na jinsi mtazamo hasi kuhusu watu wengine unaweza kusababisha vurugu.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Umiliki wa mpira na kupokezana  
mpira pasi mufti.

KUCHENGA  
**EWETE**

Kunawakati wa  
kushinda na wakati  
wa kushindwa

WASHIRIKI  
**6 AU ZAIDI**

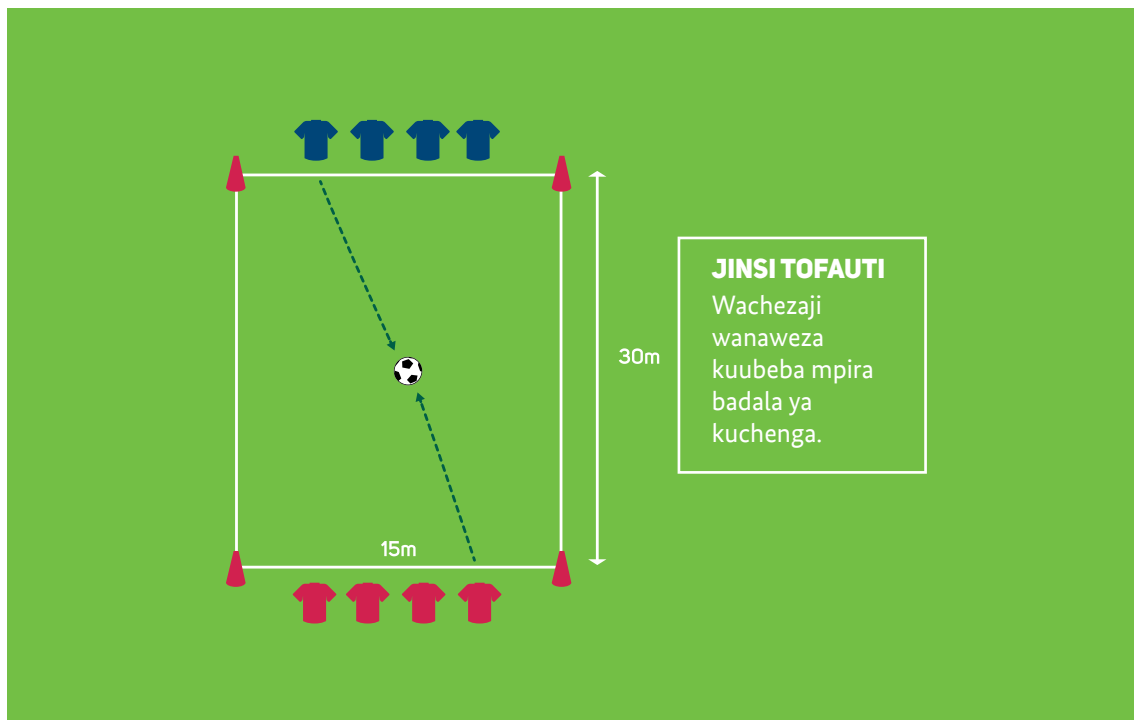
VIFAA  
**KONI  
MPIRA  
BIBU**

**KIELELEZO CHA MICHORO**

----->	KUKIMBIA
⚽ ⚽	MIPIRA
▲ ▲	KONI
👕 👕	WACHEZAJI

**Jinsi ya kucheza**

Unda timu mbili, wachezaji wa timu zote mbili wapange foleni pembeni mwa uwanja. Kila timu iwe pembe tofauti na nyingine kisha mpira uwekwe katikati ya uwanja. Mchazaji mmoja kutoka kila timu aanze kukimbia baada ya firimbi kupulizwa, mchezaji atakayefikia mpira wa kwanza ajaribu kuchenga mpira akielekea kwa timu pinzani. Mchezaji ambaye hataufikia mpira amzuie mwenzake kutofika kwao.



**MJADALA WA UFUATILIZI**

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je, mtu anahisi vipi akiwa na mpira au wakati anapomzuia mwenzake kumchenga?

Ni wakati upi tunastahili kulinda rasilimali zetu na sisi wenyewe?

Ni kwa njia gani tunaweza kujilinda au kulinda imani zetu kwa imani?

Je, tunastahili kuchukulia vipi ushindi au kushindwa?

**Vidokezo vya ukufunzi:**

*Kulenga bao, kuchenga, kuingia eneo wazi, na ulinzi.*

UMILIKI WA MPIRA

## NYAKATI ZA KUBADILISHANA

Kubali mabadiliko  
ili kurejesha amani

WASHIRIKI  
8 AU ZAIDI

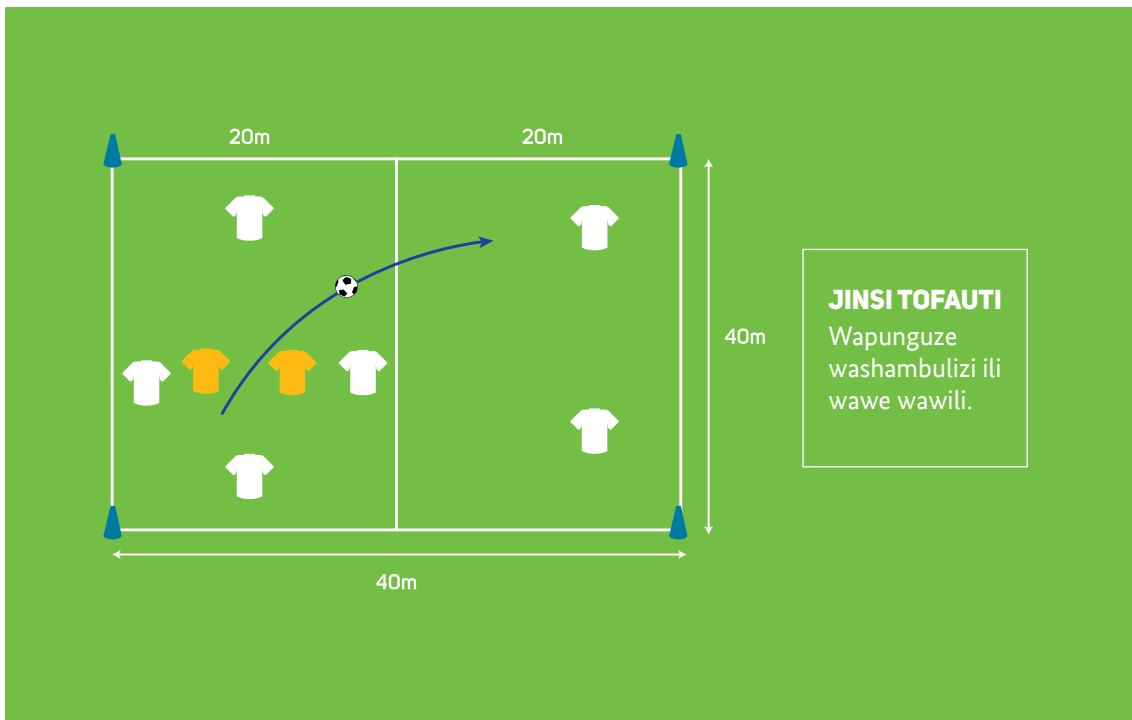
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Uwanja unagawa katika sehemu mbili. Wachezaji wanne wanacheza dhidi ya wawili katika sehemu moja ya uwanja huku wengine wawili wakisubiri katika hiyo sehemu nyingine ya uwanja. Wachezaji wawe wawili wawili. Iwapo wachezaji walio wanne wataweza kukamilisha pasi tano bila kupokonywa mpira na walinzi walio wawili wapitishie mpira katika hiyo sehemu nyingine ya uwanja, jozi moja ya washambulizi na wale walinzi wawili wanaungana na kuufuata mpira katika sehemu ya pili ya uwanja ili kuunda mchezo mpya wa wachezaji wanne dhidi ya wawili. Iwapo mchezaji mmoja ataweza kuuchukua mpira wabadilishane zamu na jozi ya wachezaji waliopokonywa mpira huo.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je, mabadiliko yanayotokea katika jamii, shuleni au nyumbani yanaweza kuzorotesha amani kiviipi?

Jadili jinsi ambavyo mchezo unakuwa rahisi kwa washambulizi wakati walinzi hawashirikiani kuwazuia.

Eleza ushuhuda wako kuhusu jinsi mabadiliko yalikuifanya kupotea nia au azma yako.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Kupokezana mpira nyakati za kubadilisha, uvumilivu na ulinzi.

KUFUNGA BAO

## ENEOLA KUFUNGA BAO

Wewe mwenyewe  
kuwa chanzo  
cha mabadaliko  
unayotamani kuona

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

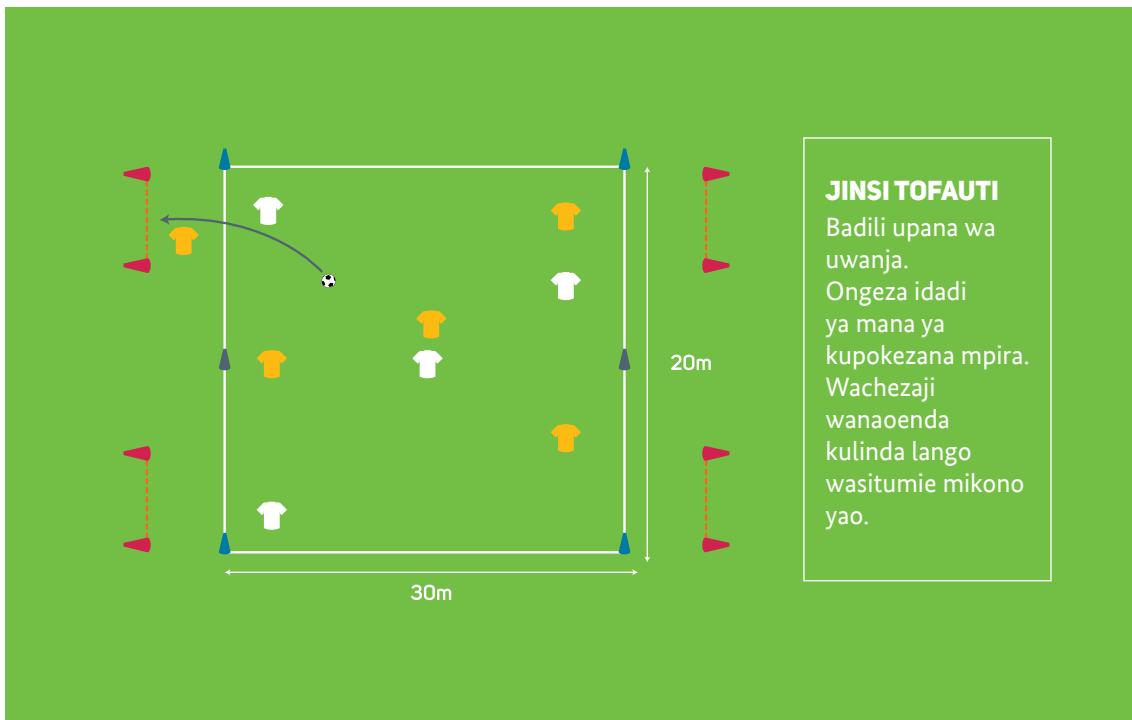
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Timu mbili zinacheza ndani ya uwanja, kila timu ina jukumu la kulinda magoli mawili madogo katika upande mmoja na wakati huo huo ina jukumu la kushambulia magoli mawili upande wa timu pinzani. Wakati timu moja inamiliki mpira mchezaji mmoja wa timu pinzani anaenda kuwa mlinda lango. Kwa sababu hiyo, timu inayomiliki mpira inauunia wachezaji wengi kuliko timu pinzani hadi pale watakapo uteza mpira kwa wapinzani. Kabla ya kufunga bao, ni sharti wachezaji wapokezane mpira anagalau mara tatu.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lillikuwa vipi?

Je, mligawa majukumu miongoni mwa wanatimu kiviipi?

Ni nani aliyekuwa mlinda lango mara nyingi?

Ni njia zipi nzuri za kugawa majukumu na rasilimali kwa njia ya haki?

Wakati wa zoezi hili, je kati ya kushambulia na kulinda lango ni jukumu lipi rahisi? Toa sababu.

### Vidokezo vya ukufunzi:

Umiliki wa mpira, ulinzi, nyakati za kubadilisha, ushirikiano katika timu na maazimio.

KUFUNGA BAO

## ULINZI WA KIASKARI/KIPOLISI

Watu wakamavu  
hawaogopi  
kusameheana kwa  
gili ya amani.

WASHIRIKI  
10 AU ZAIDI

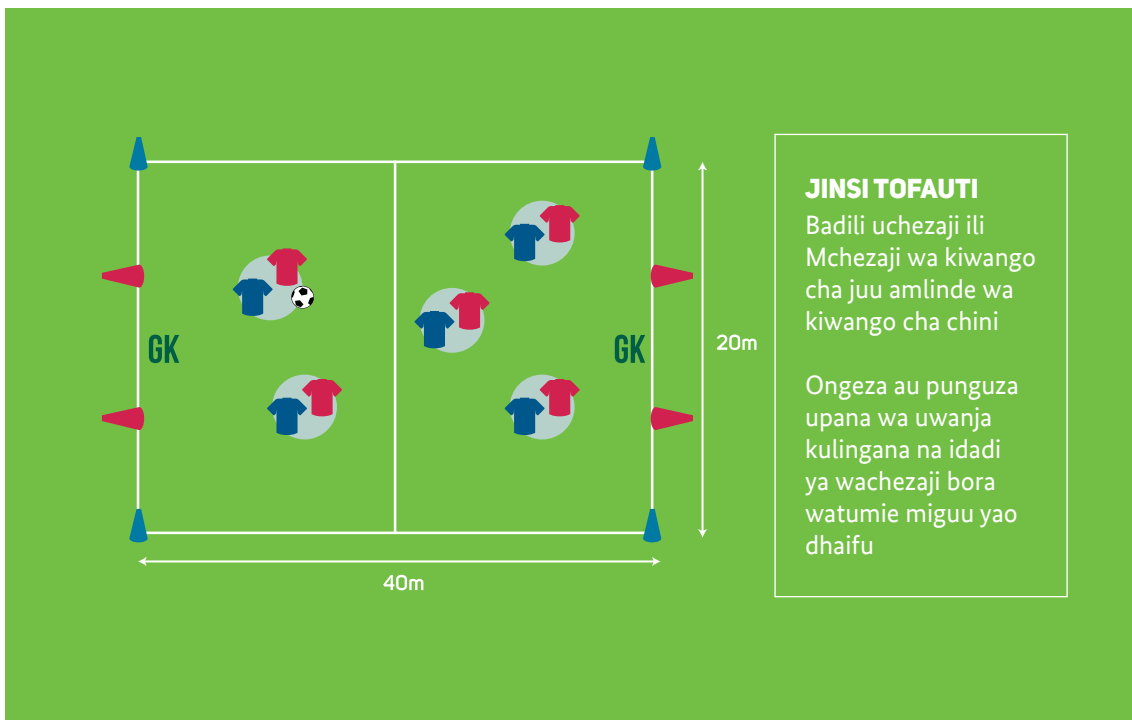
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
BIBU

KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Katika mchezo wa wachezaji watano dhidi ya watano, kila mchezaji apewe jukumu la kumlinda mchezaji mwenzake kutoka timu pinzani. Wanaweza kuuamua walinde mmoja mmoja au wallindane kutegemea kiwango cha kucheza. Mchezaji aliye na kiwango cha juu cha mchezo amlinde mchezaji wa kiwango sawa, naye yule aliye na kiwango cha chini amlinde Yule aliye na kiwango sawa naye. Lengo la mchezo ni kuishinda timu pinzani kwa kufunga mabao zaidi.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je ,zoezi lilikuwa vipi?

Je, Ni vipi tunaweza kukubali na kuelewa uwezo na udhaifu wa wenzetu?

Ni vipi tuwaweza kupunguza uwezekano wa kutokubaliana?

Jadili kuhusu hali ya kumpiku mwezako ukiwa binafsi na hali ya kuupoteza mchezo kama timu.

**Vidokezo vya ukufunzi:**  
Ulinzi, uundaji wa nafasi wazi, mchezaji, 1v1na kufunga bao.



KUFUNGA BAO

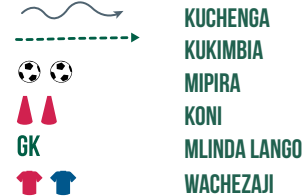
## AJA YA KUWA MMOJA WAO

Maisha hayawi ya haki kila wakati

WASHIRIKI  
13 AU ZAIDI

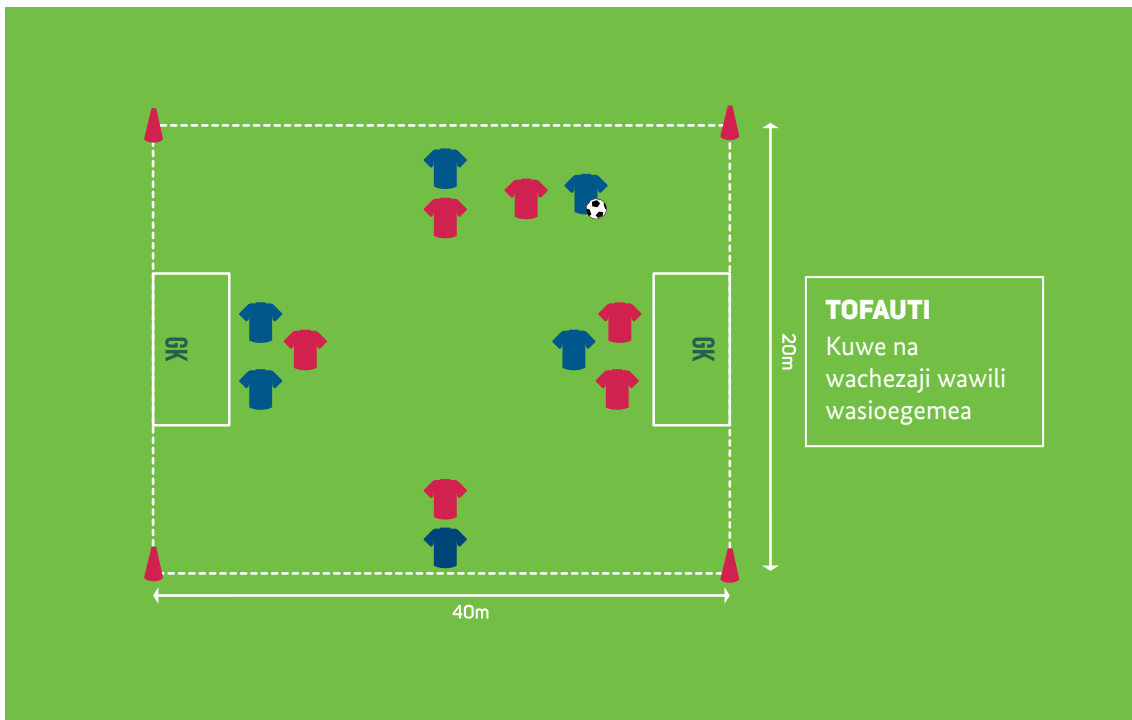
VIFAA  
MPIRA  
KONI  
MAGOLI

### KIELELEZO CHA MICHORO



### Jinsi ya kucheza

Unda timu mbili zilizo na idadi sawa ya wachezaji na uhakikishe kuna mchezaji mmoja asiyeegemea upande wowote. kila timu icheze dhidi ya nyingine. Muda wa kucheza ni dakika tano kwa vipindi vitatu. Mchezaji asiyeegemea upande wowote ajiunge na timu ambayo inamiliki mpira. Kwa hivyo kila mara yeye atakuwa kwenye timu inayoshambulia.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je, Ni vipi tunaweza kudhibiti hisia zetu ndani na nje ya uwanja?

Je, Ni hisia zipi zinazojitokeza wakati mchezaji asiyeegemea upande wowote anapokonywa mpira?

Jadili kuhusu tamaa ya mchezaji asiyeegemea upande wowote kuwa katika timu Fulani.

onyesha umuhimu wa ushirikiano katika timu na umuhimu wa kujitolea kama ilivyojitokeza katika zoezi hili.

### Vidokezo vya ukufunzi:

Umiliki wa mpira, kupokezana mpira na kufunga bao.

KUFUNGA BAO

## PENATI KWA KILA KOSA

Koma, Fikiria, Tenda

WASHIRIKI  
14 AU ZAIDI

VIFAA  
MPIRA  
KONI  
MAGOLI

KIELELEZO CHA MICHORO



MPIRA



KONI

GK

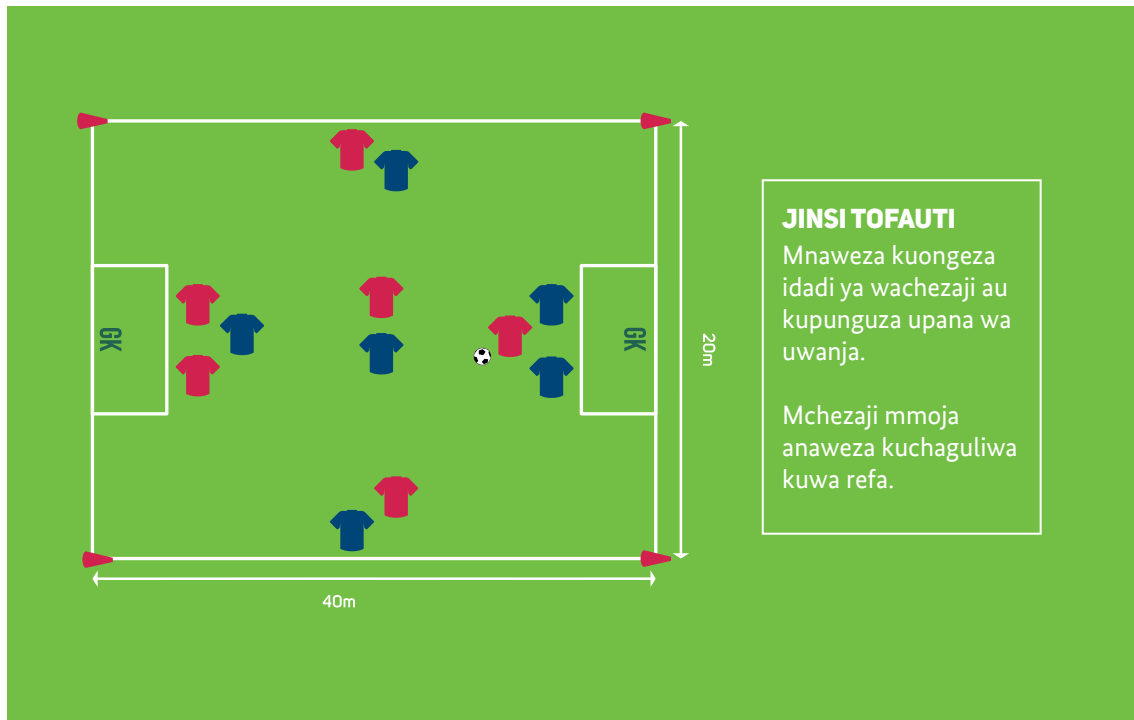
MLINDA LANGO



WACHEZAJI

### Jinsi ya kucheza

Zoezi hili linaanza na timu mbili zilizoundwa kwa wachezaji saba akiwepo mlinda lango. Kocha anachukua jukumu la refa. Kila timu ijaribu kufunga mabao mengi iwezekanavyo dhidi ya timu pinzani. Kila mara timu inapofanya kosa au kuvunja kanuni za kandanda (ikiwepo kuutoa mpira nje ya uwanja) basi timu pinzani inapata nafasi ya kupiga penati.



### MJADALA WA UFUATILIZI

Je, zoezi lilikuwa vipi?

Je, Ni vipi tunaweza kuidhibiti hasira au hali ya kukata tamaa?

Ni vipi kosa la mchezaji mmoja linavoathiri timu nzima?

Jadili kuhusu umuhimu wa kuheshimiana.

**Vidokezo vya ukufunzi:**

Mchezo wa haki, kufunga penati na mawasiliano.

# SURA YA KUMI NA MOJA

## HOJAJI ZA WARSHA



## HOJAJI YA KABLA YA WARSHA YA MAKOCHA (KENYA)

Nambari yako ya utambulisho ni S4DAK \_\_ \_\_\_\_

### Mshiriki mpendwa,

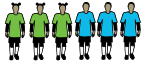
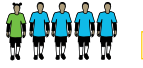
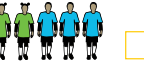


Utafiti huu ni wa kisiri. Tafadhali jibu maswali kwa njia hizi.

- Chagua jibu lako kwa kutia alama ya X.
- \_\_\_\_\_ Jaza pengo kwa kuandika jibu lako.
- Kama swali linahitaji ukadiriaji, onyesha iwapo unakubali au unatofautiana na kauli uliyopewa.

### SEHEMU YA A: MAELEZO YA KIBINAFSI

1.	Una miaka mingapi?	Nina miaka _____ .		
2.	Jinsia yako?	<input type="checkbox"/> Mke	<input type="checkbox"/> Mume	
3.	Eleza kuhusu wewe/je, taaluma yako ni gani?	<input type="checkbox"/> Mwalimu	<input type="checkbox"/> Kocha wa spoti	<input type="checkbox"/> Kiongozi katika spoti
		<input type="checkbox"/> Kiongozi katika shule		<input type="checkbox"/> nyingine
4.	Mimi hufanya kazi katika? (unaweza kuchagua zaidi ya moja)	<input type="checkbox"/> Shule		<input type="checkbox"/> Timu/klabu ya jamii
		<input type="checkbox"/> Shirika lisilo la serikali		<input type="checkbox"/> nyingine
5.	Kiwango chako chajuu cha elimu ulichohitimu?	<input type="checkbox"/> Shule ya msingi	<input type="checkbox"/> Shule ya upili	<input type="checkbox"/> Chuo cha ufundi
		<input type="checkbox"/> Chuo kikuu	<input type="checkbox"/> nyingine	
6.	Ni mchezo upi unaojikusisha nao zaidi?	<input type="checkbox"/> Hakuna	<input type="checkbox"/> Kandanda	<input type="checkbox"/> Pete
		<input type="checkbox"/> Vikapu	<input type="checkbox"/> Voliboi	<input type="checkbox"/> Mikono
		<input type="checkbox"/> nyingine		
7.	Je, umewahi kufanya kazi kama kocha?	<input type="checkbox"/> Ndio		<input type="checkbox"/> La

## SEHEMU YA B:TAJIRIBA YA KOCHA NA MAELEZO YA KIBINASFI

8.	Umekuwa kocha katika spoti kwa muda gani? (Miaka) _____		
9.	Unaeneleza shughuli zako za spoti wapi? (unaweza kuchangua zaidi ya moja)	<input type="checkbox"/> Darasa	<input type="checkbox"/> Uwanja wa shule
		<input type="checkbox"/> Uwanja wa umma	<input type="checkbox"/> Uwanja unaomilikiwa na shirika.
		Nyingine: _____	
10.	Unawaelekeza akina nani?	<input type="checkbox"/> Wanawake	<input type="checkbox"/> Wanaume
		Mseto wa wanawakena wanaume	
11.	Chagua kikundi kinachofanana na kile unachoelekeza.	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	
12.	Unaowaelekeza wako katika umri gani?	<input type="checkbox"/> Chini ya miaka 10.	<input type="checkbox"/> Miaka 11-14.
		<input type="checkbox"/> Miaka 15-18.	<input type="checkbox"/> Zaidi ya miaka 18.
13.	Ni takribani watoto wangapi au vijana wangapi wanaoshiriki katika vipindi vyako va mazoezi ya spoti?	<input type="checkbox"/> 1 - 20	<input type="checkbox"/> 21 - 40
		<input type="checkbox"/> 41 - 60	<input type="checkbox"/> Zaidi ya 100
		<input type="checkbox"/> 61 - 80	<input type="checkbox"/> 81 - 100
14.	Umewahi kuhudhuria mafunzo Yoyote ya ukocha au ukufunza wa spoti hapo awali?	<input type="checkbox"/> Ndio	<input type="checkbox"/> La
		Kama ni ndio: TOA maelezo mafupi. (Waanadalizi, mada na tarehe.) _____ _____	
15.	Unaedeleza shughuli za spoti mara gapi?	<input type="checkbox"/> Kila siku.	<input type="checkbox"/> Mara 2 kwa wiki.
		<input type="checkbox"/> Kila wiki.	<input type="checkbox"/> Hakuna
		<input type="checkbox"/> Mara moja kwa mwezi.	<input type="checkbox"/> Wakati wa likizo
16.	Kati ya mada hizi kuna yoyote inayohusiana na kazi yako kama kocha? ipi? (Unaweza kuchagua zaidi ya 1)	<input type="checkbox"/> Spoti ya kiwango cha juu.	<input type="checkbox"/> Usawa wa kunjinsia.
		<input type="checkbox"/> Afya	<input type="checkbox"/> Uzuiaji wa ukimwi.
		<input type="checkbox"/> Uzuiaji wa vurigu.	<input type="checkbox"/> Mbinu za ajira
		<input type="checkbox"/> Mbinu za kimaisha.	Zinginezo _____
17.	Umewahi kupata mafunzo ya (michezo kwa maendeleo) S4D hapo awali?	<input type="checkbox"/> Ndio	<input type="checkbox"/> La
		Kama maelezo mafupi (mwandalizi, mada, tarehe) _____ _____	
18.	Mimi hufanya kazi na watoto au vijana wa?	<input type="checkbox"/> Jamii ya wenyeji.	<input type="checkbox"/> Jamii ya wakimbizi.
		<input type="checkbox"/> Mseto wa jamii za wenyeji na jamii za wakimbizi.	
		Wengine: _____	

**Ni changamoto zipi kuu unazopitia katika shughuli zako za kila siku kama mkufunzi/kocha/mwalimu?**

	Kila mara	Mara kadhaa	Mara moja	Nadra	Hamna
19. Migogoro ya kinjinsia kwa sababu ya mitazamo hasi ya kijinsia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Migogoro ya kidini inayotokana na mitazamo hasi ya kidini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Migogoro ya kikabila kwa sababu ya mitazamo hasi ya kikabila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Migogoro inayohusiana na michezo ndani na nje ya uwanja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Migogoro ya kibinafsi ndani au nje ya uwanja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Vurungu dhidi ya washiriki wengine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Tabia za kutomheshimu mkufunzi/kocha/mwalimu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Utamaduni na itikadi za kijamii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ukosefu wa vifaa vya michezo na uwanja wa kuchezea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Kutozingatia muda na kutohudhuria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Kutopata usaidizi kutoka kwa walio katika nafasi za uongozi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Changamoto Nyingine (Tafadhali fafanua):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SEHEMU YA C: KENYA

Je, unakubaliana au kutokubaliana na kauli zifuatazo?

		Sikubali hata	Sikubali uhakika	Sina uhakika	Nakubali	Nakubali kabisa
31.	Spoti inahusu mashidano na kupata ushindi pekee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Spoti ni kigezo mwafaka cha kuzuia vurugu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Nadhani wavulana na wasichana wanaweza kufanyia mazoezi pamoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Nadhani ni vyema kujumuisha wasichana na maswala ya kinjinsia katika vipindi vya mazoezi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Mimi kama kocha ni kielezo kwa watoto na vijana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Ninafahamu namna ya kushughulikia migogoro ndani ya uwanja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Ninafahamu jinsi ya kufanya kazi na makundi mseto ya jamii. (wakimbizi na jamii za wenyeji)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Ninapokosa vifaa, ninaweza kubuni vingine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Ninafahamu jinsi ya kuandaa na kuongoza mashidano ya kispoti miongoni mwa vijana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Ninafahamu jinsi ya ya kupanga na kuongoza mazoezi ya kispoti yanayozingatia umri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Nadhani makundi mseto yanayojumuisha vijana wakimbizi na vijana wa jamii ya wenyeji ni muhimu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Vurugu inaweza kuwa ya kimaneno, kisikolojia au ya kihisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Makocha wanaweza kuathiri tabia za timu pinzani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Wapatanishi wanastahili kulazimisha suluhu kwa makundi yanayozaena.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	Vurugu inaweza kuathiri mipangilio ya kijamii ya kuchumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## HOJAJI YA BAADA YA WARSHA YA MAKOCHA (KENYA)

Nambari yako ya utambulisho ni S4DAK \_\_\_\_\_

### Mshiriki mpendwa,

Utafiti huu ni wa kisiri, tafadhali jibu maswali kwa njia hizi:

- Changua jibu lako kwa kutia alama ya X.
- \_\_\_\_\_ Jaza pengo kwa kuandika jibu lako.
- Kama jibu linahitaji ukadiriaji, onyesha iwapo unakubali au kutofautiana na kauli uliyopewa.

### SEHEMU YA D: KENYA

#### Unakubaliana au kutokubaliana na kauli zifuatazo?

	Sikubali hatahakika	Sikubali	Sina uhakika	Nakubali	Nakubali kabisa
Spoti inahusu kushindana na kupata ushindi pekee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Spoti ni kigezo mwafaka cha kuzuia vurugu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Nadhani wavulana na wasichana wanaweza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Nadhani ni vyema kujumuisha wasichana na maswala ya kijinsia katika vipindi vya mazoezi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Mimi kama kocha ni kielelezo kwa vijana na watoto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ninafahamu na kushughulikia migogoro katika kiwanja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ninafahamu jinsi ya kufanya kazi na makundi mseto ya jamii (wakimbizi na jamii za wenyeji)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ninapokosa vifaa, ninaweza kufanya ukarabati.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Ninafahamu jinsi ya kuandaa na kuongoza mashindano ya kispoti miongoni mwa watoto na vijana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ninafahamu jinsi ya kufanya na kuongoza mazoezi ya kispoti yanayozingatia umri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Nadhani makundi mseto yanayojumuisha vijana wakimbizi na vijana wa jamii ya wenyeji ni muhimu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Vurugu inaweza kuwa ya kimaeneo, kisaikolojia au ya kihisia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Makocha wanaweza kuathiri tabia za timu pinzani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Wapatanishi wanastahili kulazimisha suluhu kwa makundi yanayozozana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Vurugu inaweza kuathiri mipangilio ya kijamii au kiuchumi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### SEHEMU YA E:MPANGILIO NA URIDHISHAJI WA WARSHA

45.	Ni sehemu zipi za warsha zilizokupendeza zaidi?	
46.	Ni nini ulichokosa?	
47.	Ni nini ungebadilisha au kuboresha?	
48.	Nadhani ni muhimu kujumuisha wasichana kwa maswala ya kinjinsia katika vipindi vya mazoezi.	Maoni zaidi au mapendekezo:
49.	Ungehitaji kuwa na mafunzo zaidi yanayohusiana na spoti?	Ndio <input type="checkbox"/> La <input type="checkbox"/> Sina uhakika <input type="checkbox"/>
50.	Je una uwezo wa kujumuisha mbinu mpya ulizojifunza (ujuzi, mazoezi) katika shughuli zako za kispoti mara kwa mara?	Ndio <input type="checkbox"/> La <input type="checkbox"/> Toa maelezo mafupi:
51.	Utaweza kutumia mazoezi uliyojifunza mara ngapi katika shughuli zako za kispoti kwenye jamii au taasisi yako?	Kila siku <input type="checkbox"/> Mara mbili kwa wiki <input type="checkbox"/> Kila wiki <input type="checkbox"/>
		Mara 1 kwa mwezi <input type="checkbox"/> Wakati wa likizo pekee <input type="checkbox"/>

### Unakubaliana au kutokubaliana na kauli zifuatazo?

	Sikubali hata	Sikubali	Sina uhakika	Nakubali	Nakubali kabisa
52.	Waelekezi walikuwa wamejiandaa vyema kwa warsha hii.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	Waelekezi walitumia lugha mwafaka na inayofaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	kiwango cha vipindivya michezo kilikuwa mwafaka/sawa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	Washiriki walipata nafasi ya kushirikiana kikamilifu katika shughuli za warsha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.	Warsha hii ilitimiza matarajio yangu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







“Sport moves  
and  
educates!”