

NUKUU

SANAA NA MICHEZO



Sura ya kwanza

Uigizaji

Kuigiza ni nini?

Kuigiza ni kitendo cha kufuatisha kitu au jambo la mwingine.

Uigizaji ni nini?

Uigizaji ni kitendo cha uwasilishaji wa uhalisia wa maisha ya mwanadamu katika mazingira yake.

Uigizaji hufanyika mbele ya watazamaji ili kufikisha ujumbe uliokusudiwa.

Igizo

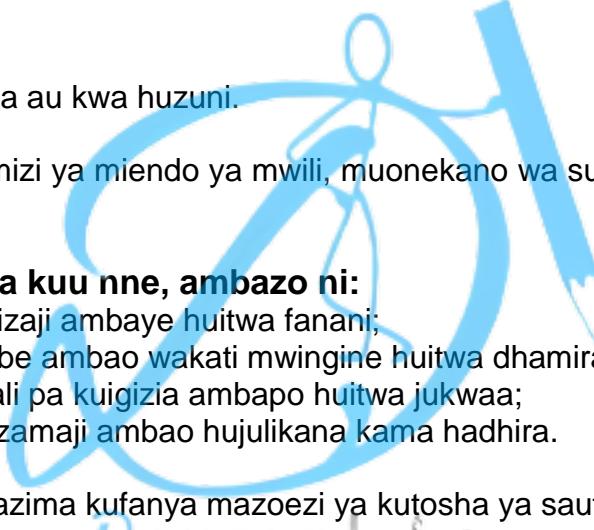
Maana ya igizo.

Igizo ni onesho linalofanyika wakati wa kuigiza

Aina za maigizo

- a) Maigizo ya kutumia maneno na vitend
- b) Maigizo bubu
- c) Maigizo ngoma

Igizo humalizika kwa furaha au kwa huzuni.



Muigizaji huzingatia matumizi ya miendo ya mwili, muonekano wa sura, sauti, mazingira na ufikirifu

Uigizaji unahusisha sifa kuu nne, ambazo ni:

- (a) Uwepo wa muigizaji ambaye huitwa fanani;
- (b) Uwepo wa ujumbe ambao wakati mwininge huitwa dhamira;
- (c) Uwepo wa mahali pa kuigizia ambapo huitwa jukwaa;
- (d) Uwepo wa watazamaji ambao hujulikana kama hadhira.

Ili uweze kuigiza vizuri ni lazima kufanya mazoezi ya kutosha ya sauti na vitendo.

Mambo ya kuzingatia katika Uigizaji

Kuna mambo ya kuzingatia katika kuigiza, ambayo ni:

- (a) Kuwepo kwa watendaji;
- (b) Kuwepo kwa watazamaji;
- (c) Kuwepo kwa eneo la kuigizia;
- (d) Kutoa sauti inayosikika vizuri;
- (e) Kuonesha matendo ya kiishara na mkao wa mwili;
- (f) Kutumia vizuri vifaa na maleba;
- (g) Kutumia vizuri mapambo;
- (h) Kutumia vizuri jukwaa; na
- (i) Kutoa ujumbe kwa usahihi.

Kuigiza sauti za viumbe hai

Viumbe hai hutumia sauti kuwasiliana katika mazingira yao.

Igiza sauti za wanyama na ndege wafuatao:

- Ng'ombe
- Mbuzi
- Jogoo
- Njiwa

Zoezi

1. Mashindano ya sanaa za maonesho yalifanyika shulenii na kundi kubwa la wanafunzi lilijitokeza kutazama sanaa hizo. Je, kundi hilo la watazamaji huitwaje?
2. Taja angalau mambo manne muhimu ya kuzingatia ili kuufanya mchezo wa kuigiza kuwa na uhalisia.
3. Taja angalau mambo makuu manne yanayohitajika ili onesho la sanaa liweze kufanyika kwa usahihi.
4. Michezo ya kuigiza huchezwa katika eneo maalumu la kuoneshea igizo. Je, eneo hilo huitwaje?

Kuigiza sauti za vitu visivyo na uhai

Mfano wa vitu visivyo na uhai ni:

- a) Upepo
- b) Maji
- c) Gari
- d) Jiwe
- e) Kiti
- f) Meza.



Igiza sauti zitolewazo na vitu vifuatavyo.

- a) Meli
- b) Ndege
- c) Pikipiki
- d) gari

Matumizi ya sauti katika uigizaji

Sauti hutumika katika uigizaji ili:

- e) Maneno ya muigizaji yasikike vizuri
- f) Kuvutia hadhira kumsikiliza muigizaji
- g) Kufikisha ujumbe uliokusudiwa kwa hadhira kwa uhakika
- h) Kutambua aina ya muigizaji
- i) Kuonesha hisia za muigizaji

Umuhimu wa Uigizaji

Uigizaji una umuhimu mkubwa katika jamii. Baadhi ya umuhimu huo ni: Kuburudisha;

- i. Kuelimisha
- ii. Kuingiza kipato

- iii. Kudumisha utamaduni
- iv. Kujenga afya
- v. Kufikisha ujumbe
- vi. Kujenga stadi ya kuzungumza
- vii. Kujenga hali ya kujihamini
- viii. Kuibua na kuendeleza vipaj
- ix. Kujenga hali ya ubunifu.

Zoezi la 2

1. Sauti ni muhimu sana kwa muigizaji. Eleza angalau hasara nne anazoweza kupata muigizaji endapo atashindwa kutumia sauti yake vizuri wakati wa kuigiza.
2. Wanafunzi wa shule ya msingi Mtakuja wameanzisha kikundi cha uigizaji. Taja angalau faida nne watakazopata kutokana na uigizaji.
3. Taja sanaa za maonesho angalau mbili zinazopatikana katika jamii yako.

Msamiati

Dhamira Ujumbe unaokusudiwa katika kazi za sanaa

Kichekesho Sanaa inayofikisha ujumbe kwa watazamaji kwa njia ya kuchekesha

Majigambo Sanaa inayofikisha ujumbe kwa kutumia maneno ya kujisifia au kujikweza

Msanii Mtu mwenye ustadi wa kazi ya sanaa

Ngonjera Mashairi ya kujibizana baina ya watu wawili au Zaidi



Sura ya pili

Uimbaji

Maana ya uimbaji

Uimbaji ni kitendo cha kutamka maneno katika hali ya kuimbika.

Mfano wa nyimbo zinazoimbwa kwenye mazingira yetu.

- Ngoma za asili
- Kwaya
- Muziki wa dansi
- Bongo fleva
- Singeli
- Taarabu

Mkao sahihi wakati wa uimbaji

Mkao katika uimbaji ni jinsi mwimbaji anavyojojweka wakati wa kuimba.

- Mwimbaji anaweza kuimba akiwa amesimama wima, amekaa au anacheza.

Umuhimu wa mkao sahihi wakati wa uimbaji

- a) Huuweka mwili katika hali ya usawa
- b) Kurahisisha upumuaji.

Wakati wote mwimbaji anatakiwa kuhakikisha sehemu mbalimbali za mwili wake zipo kwenye hali au mkao sahihi kama vile:

- (a) Shingo kuwa katika hali ya usawa, bila kuinuka au kuinama;
- (b) Mabega na mikono kulegezwa;
- (c) Kifua na tumbo kutokubana; na
- (d) Miguu kuachana kidogo bila kufungana.



Upumuaji sahihi wakati wa kuimba

Upumuaji sahihi unamsaidia mwimbaji kuimba bila kukatakata maneno.

Ili kuweza kupumua kwa usahihi wakati wa kuimba, mwimbaji anatakiwa kufanya mazoezi ya pumzi.

Kwamfano, kuvuta hewa na kuitunza kwa muda na kasha kuitoa taratibu.

Mwimbaji anapokusanya hewa ya kutosha, inamsaidia kuimba bila kukatakata maneno ya wimbo

Kuimba kwa sauti moja

Nyimbo zinaweza kuimbwa kwa sauti moja, mbili, tatu au nne.

Kuimba kwa sauti moja

Kuimba kwa sauti moja kunahusisha sauti ya kwanza ambayo ndiyo sauti ya msingi ya wimbo husika.

Kwa mfano, kwaya ya halaiki ambayo huhusisha uimbaji wa watu wengi, huimba kwa sauti moja.



Kwaya ya watu wengi

Umuhimu wa uimbaji

Uimbaji una umuhimu mkubwa katika jamii. Watu hutumia uimbaji katika shughuli mbalimbali kama vile:

- Kusaidia katika stadi za kusoma, kuandika na kuhesabu;
- Kuhamasisha watu kufanya kazi, kwa mfano, kulima;
- Kufariji jamii, kwa mfano, nyimbo za faraja wakati wa misiba;
- Kusifia watu waliofanya mambo mazuri kwenye jamii, kwa mfano, nyimbo za kumsifia kiongozi wa nchi;
- Kuburudisha jamii, kwa mfano, nyimbo za sherehe mbalimbali;
- Kuonya watu wanaotenda mambo mabaya, kwa mfano, nyimbo katika hadithi;
- Kuleta umoja na utambulisho wa kitaifa, kwa mfano, wimbo wa Taifa;
- Kutengeneza kipato, kwa mfano, kuuza nyimbo au kulipwa pesa baada ya kuimba katika matukio mbalimbali
- Kujenga stadi za kuzungumza, kwa mfano, nyimbo za watoto.

Zoezi

- Taja angalau aina tano za nyimbo unazozifahamu zinazoimbwa nchini Tanzania.
- (a) Mwalimu wa muziki huwataka wanakwaya kufanya mazoezi ya pumzi kila siku kabla ya kuimba. Je, mazoezi hayo yanasaidia nini kwa waimbaji?
(b) Je, upumuaji sahihi unakusaidia nini wakati wa kuimba?
- Je, kuimba kwa sauti moja maana yake nini?

4. (a) Eleza umuhimu wa mkao sahihi wakati wa uimbaji.
(b) Taja angalau sehemu tatu za mwili zinazotakiwa kuwa katika hali au mkao sahihi wakati wa uimbaji.
5. Wanakijiji wa Maweni hawaelewi umuhimu wa uimbaji katika maisha yao ya kila siku. Waeleze angalau matumizi matano ya nyimbo katika jamii.

Msamiati

Halaiki Umati au kundi kubwa la watu



Sura ya tatu

Ala za muziki

Maana ya ala za muziki

Ala za muziki ni vifaa vinavyotumika kuzalisha sauti mbalimbali katika muziki.

Kila aina ya ala ina sauti yake maalumu inayoweza kufanya muziki kuwa wa kuvutia na wenye ladha na hisia tofauti.

Aina za ala za muziki

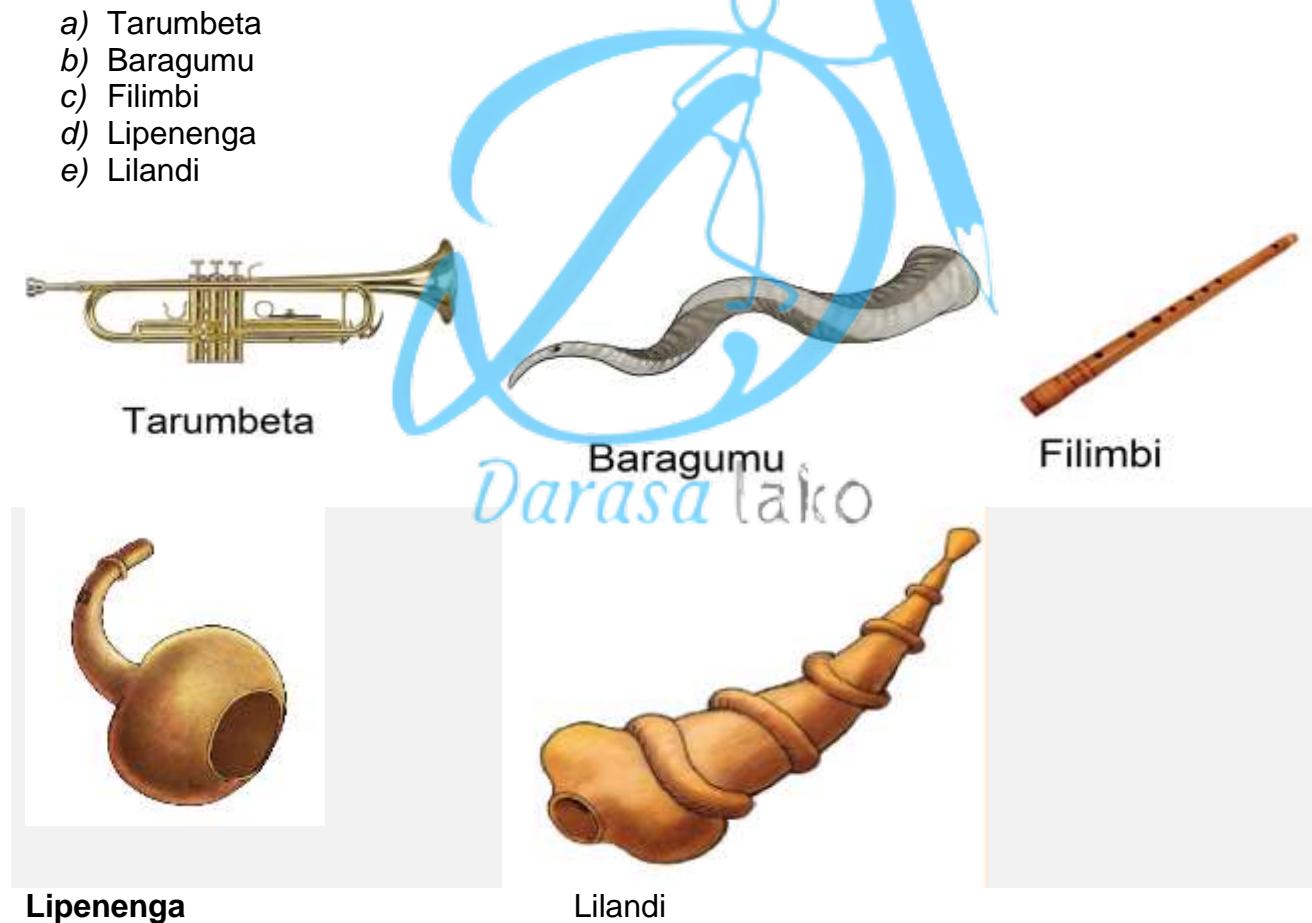
1. Ala za kupuliza
2. Ala za kugonga
3. Ala za nyuzi
4. Ala za kutikisa.

Ala za kupuliza

Hizi ni aina za ala za muziki ambazo mpigaji anahitaji kupuliza hewa ndani yake ili zitoe sauti.

Mfano wa ala hizi ni kama vile:

- a) Tarumbeta
- b) Baragumu
- c) Filimbi
- d) Lipenenga
- e) Lilandi



Ala za kugonga

Hizi ni ala ambazo mpigaji anahitaji kuzigonga au kuzipiga ili zitoe sauti.

Aina za ala za kugonga

- a) Marimba ya vibao
- b) Ngoma
- c) Vijiti
- d) Chuma cha pembetatu
- e) Matoazi



Marimba ya vibao



Chuma cha pembetatu



Matoazi



Vijiti



Ala za nyuzi

Hizi ni ala ambazo sauti zake zinatengenezwa kwa kuvuta au kusugua nyuzi.

Mpigaji anaweza kutumia vidole au vifaa maalumu ili kupiga ala hizi.

Mfano wa ala za nyuzi

- Gitaa
- Fidla
- Kinubi
- Zeze
- Enanga
- Ndono
- Litungu



Gitaa



Fidla



Kinubi



Enanga



Ndono



Zeze la uzi mmoja



Zeze la nyuzi nyingi



Ala za kutikisa

Hizi ni ala ambazo hutikiswa ili kutoa sauti.

Sauti hizi hutokana na mgongano wa vitu mbalimbali viliviyotumika kutengeneza ala hizi.

Mfano wa ala hizi ni

- Manyanga
- Kayamba
- Njuga.

Ala hizi huwekewa mbegu za nafaka kama vile mahindi au maharage, au mawe madogo madogo ndani yake



Kayamba



Manyanga



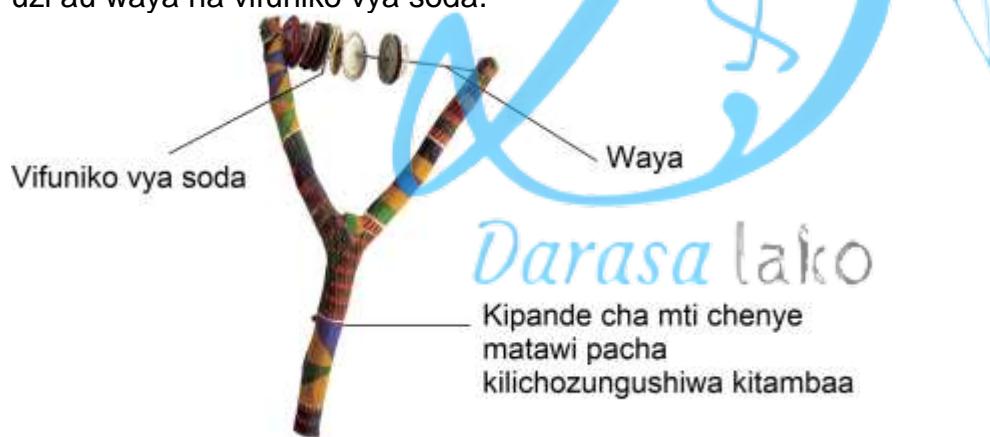
Njuga



Ala za kutikisa

Baadhi ya ala za muziki za kutikisa zinaweza kutengenezwa kwa kutumia vifaa vinavyopatikana kwa urahisi kwenye mazingira yetu.

Unaweza kutengeneza manyanga kwa kutumia kipande cha mti chenye matawi pacha, uzi au waya na vifuniko vya soda.



Zoezi

1. Chora angalau ala mbili za muziki, moja ya nyuzi na nyingine ya kutikisa.
2. Eleza tofauti kati ya ala za nyuzi na ala za kutikisa.

Umuhimu wa ala za muziki

1. Hupendezesha nyimbo
2. Kuchangamsha uimbaji
3. Huwaongoza waimbaji kufuata mdundo sahihi na kuimba kwa ulinganifu.

Zoezi

1. Kwaya ya Umoja huimba nyimbo zake kwa kutumia ala mbalimbali za muziki. Eleza ni kwanini kwaya hii hutumia ala hizo.
2. Mpigaji anatakiwa kufanya nini ili filimbi itoe sauti?
3. Eleza tofauti kati ya tarumbeta na zeze.
4. Tofautisha kati ya ala za kugonga na ala za nyazi.
5. Fafanua jinsi sauti inavyotengenezwa kwenye manyanga, kayamba na njuga.

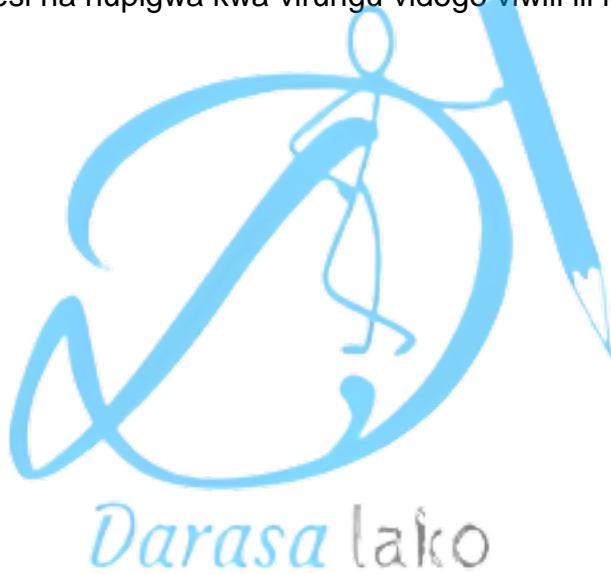
Msamati

Ala Kifaa kinachotumika katika muziki

Fidla Chombo cha muziki mfano wa gitaa kinachopigwa kama zeze

Kinubi Aina ya zeze yenye nyazi nyingi ambayo hupigwa kwa vidole ikiwa imesimamishwa

Marimba Zana ya asili ya muziki ambayo hutengenezwa kwa mbao au mbao na vyuma vyepesi na hupigwa kwa virungu vidogo viwili ili kutoa sauti



Sura ya nne Uchoraji

Maana ya Picha

Picha ni kielelezo cha kitu halisi kinachopatikana kwa kuchorwa, kusanifiwa au kupigwa kwa kamera.

Uchoraji wa picha ni sanaa ya kutengeneza picha kwa kutumia vifaa vya asili au vya kidijitali

Vifaa vya asili vya uchoraji wa picha

- a) Penseli
- b) Kalamu za rangi
- c) Chaki
- d) Brashi
- e) Rangi ya kupaka

Kuchora picha kwa kutumia penseli



Vifaa vya asili vya kuchorea

Vifuatavyo ni vifaa vya asili ambavyo hutumika kuchora picha kwa kutumia penseli:

- (a) Penseli;
- (b) Karatasi;
- (c) Kifutio;
- (d) Meza na stuli;
- (e) Kibao cha kuchorea; na
- (f) Kibanio cha karatasi.

Mambo ya kuzingatia katika uchoraji wa picha kwa kutumia penseli

1. Chora picha kwa kuzingatia ujumbe.
2. Andaa wazo au kitu halisi kitakachochorwa

3. Zingatia matumizi mbalimbali ya mistari ili kueleza ujumbe au muonekano wa mchoro wako
4. Anza kuchora kwa kutumia mistari myepesi
5. Tumia kifutio kwa uangalifu ili usichafue mchoro wako
6. Usitumie kalamu ya wino kuchorea picha; na
7. Unaweza kuonesha sehemu za mwanga na giza inapowezekana ila siyo muhimu kwa kiwango chako.

Hatua za kuzingatia katika kuchora picha kwa kutumia penseli

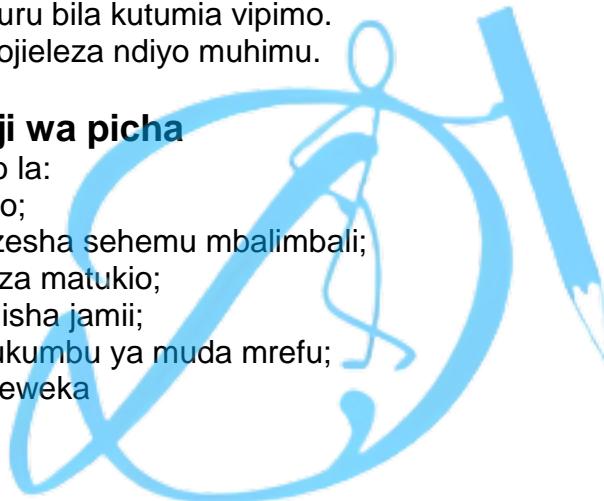
1. Chagua vitu unavyotaka kuvichora;
2. Andaa karatasi na penseli ya kuchorea;
3. Anza kuchora picha ya vitu unavyotaka kuvichora kwa kutumia mistari myepesi;
4. Rekebisha sehemu ambayo umekosea kwa kutumiakifutio
5. Koleza mistari ya picha kwa usahihi wa ujumbe na muonekano wa maumbo.

Kumbuka kuchora kwa uhuru bila kutumia vipimo.
Muonekano wa umbo unaojieleza ndiyo muhimu.

Umuhimu wa uchoraji wa picha

Picha huchorwa kwa lengo la:

- (a) Kuuza ili kujipatia kipato;
- (b) Kupamba na kupendezesha sehemu mbalimbali;
- (c) Kuweka kumbukumbu za matukio;
- (d) Kuelimisha na kuburudisha jamii;
- (e) Kumjengea mtu kumbukumbu ya muda mrefu;
- (f) Kurahisisha jambo kueleweka



Zoezi

1. Eleza maana ya picha.
2. Mwanakombo anataka kununua vifaa vya kuchorea
3. picha kwa kutumia penseli. Mtajie angalau vifaa vitano anavyotakiwa kununua.
4. Eleza kwa nini ni muhimu kuwa na kifutio cha penseli wakati wa kuchora.
5. Selina ana kipaji cha uchoraji. Taja angalau faida tatu anazoweza kupata akitumia kipaji chake vizuri katika jamii.

Darasa la k

Msamiati

- | | |
|--------------|--|
| Bango | Karatasi ngumu au kadi kubwa yenyé matangazo au ujumbe maalumu |
| Stuli | Kikalio chenye miguu mitatu au minne lakini kisicho na sehemu ya kuegamia au kuweka mikono |

Sura ya tano

Ufinyanzi

Ufinyanzi ni sanaa inayotumika katika kutengeneza maumbo mbalimbali kwa kutumia udongo wa mfinyanzi.

Maumbo kama sanamu yanaweza kutengenezwa kwa kutumia saruji, makaratasi, gundi na udongo bandia.

Vyombo vinavyofinyangwa kwa kutumia udongo wa mfinyanzi

- Vyungu
- Mitungi
- Vikombe
- Sahani
- Bakuli

Udongo wa mfinyanzi unapatikana zaidi kandokando ya mito, sehemu zenyе vichuguu na mabonde

Njia za kufinyanga kwa kutumia udongo

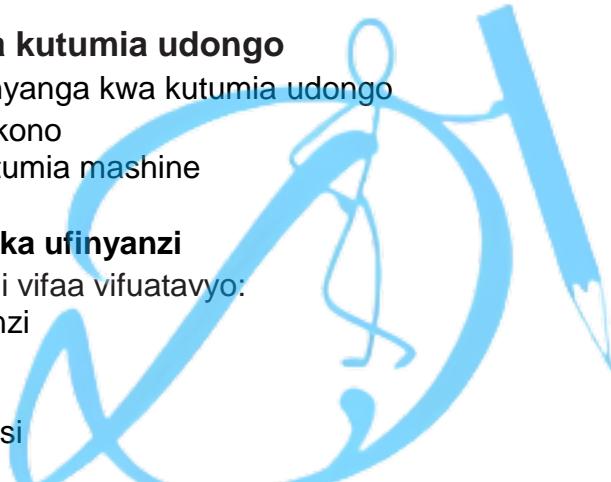
Zipo njia kuu mbili za kufinyanga kwa kutumia **udongo**

- a) Kufinyanga kwa mikono
- b) Kufinyanga kwa kutumia mashine

Vifaa vinavyotumika katika ufinyanzi

Sanaa ya ufinyanzi huhitaji vifaa vifuatavyo:

- a) Udongo wa mfinyanzi
- b) Maji
- c) Ubao
- d) Kipande cha karatasi
- e) Chekeche



Zoezi

1. Mtaalamu mmoja aliwatembelea wanafunzi wa Darasa la Tatu na kuwafundisha juu ya ufinyanzi. Ukiwa mionganini mwa wanafunzi waliokuwemo darasani eleza maana ya kufinyanga.
2. Juma na Roza wanaishi katika eneo lenye udongo mzuri wa mfinyanzi. Taja angalau vitu vitano wanavyoweza kuvifinyanga kwa kutumia udongo huo.
3. Taja angalau vitu vingine viwili vinavyoweza kutumika kufinyanga maumbo mbalimbali endapo jamii unayoishi haina udongo wa mfinyanzi.

Njia za kufinyanga kwa udongo wa mfinyanzi

Zipo njia mbalimbali za kufinyanga maumbo ya aina tofauti.

Njia hizo ni pamoja na;

kufinyafinya

bapa napindi

Kazi ya kufinyanga inahitaji udongo wa mfinyanzi ambao umeandaliwa vizuri ili kutoa kifani cha udongo kinachofaa kwa matumizi mbalimbali.

Kufinyanga kwa njia ya kufinyafinya

Vitu vinavyoweza kufinyangwa kwa kufinywafinywa ni:

- i. Vyungu
- ii. Vikomb
- iii. Bakuli
- iv. Sahani
- v. Vifaa nya mche duara
- vi. Vitu vyenye umbo la ngalawa

Chungu	Bakuli	Kikombe
		

Vyombo vilivyofinyangwa kwa njia ya kufinyafinya

Namna ya kuandaa udongo wa mfinyanzi

1. Ponda udongo mpaka uwe laini
2. Chekecha udongo ili kuondoa mawe madogo madogo na mabaki mengine kama vile nyasi
3. Weka maji kidogo kidogo kwenye udongo huku ukiukandakanda mpaka ulainike
4. Chagua umbo la kitu unachotaka kufinyanga, kasha anza kufinyanga.

Hatua za kufinyanga kwa njia ya kufinyafinya

- a) Chagua umbounalotaka kufinyanga.
- b) Chukua udongo wa mfinyanzi kiasi kinachotosha kufinyanga umbo ulilokusudia.
- c) Kanda udongo kwa kuchanganya na maji ili kuondoa hewa.
- d) Viringisha udongo katikati ya viganja hadi litokee dongetufe.
- e) Endapo unafinyanga umbo la mche duara kwa mfano kikombe, bonyeza dongetufe kwa kidole gumba hadi katikati ya donge la udongo.
- f) Ongeza tundu kwa kufinyafinya ukuta wa dongetufe kati ya dole gumba na vidole vingine nya mkono mmoja huku ukizungusha dongetufe.

- g) Endelea kuminyaminya na kuzungusha dongetufe huku ukichunguza unene wa ukuta uwe linganifu.
- h) Sawazisha kifaa na unganisha kiungo chochote kitakachohitajika, mfano, mkono wa kikombe au birika.
- i) Weka kivulini umbo ulilofinyanga ili likauke kiasi. Kisha, weka urembo au mapambo kabla ya umbo hilo kukauka kabisa halafu endelea kulianika hadi likauke kabisa.

Umuhimu wa kufinyanya

Kufinyanya kuna faida nyingi katika jamii ikiwa ni pamoja na:

- a. Kukuza ubunifu
- b. Kupata kipato
- c. Kutengeneza vyombo na mapambo
- d. Kutunza kumbukumbu
- e. Kuonesha utamaduni wa jamii
- f. Kufikisha ujumbe katika jamii

Zoezi

1. Wanafunzi wa Darasa la **Tatu** katika shule moja ya msingi hawajui njia za kufinyanya maumbo mbalimbali. Watajie njia kuu tatu zinazotumika katika kufinyanya.
2. Eleza namna ya kukausha kitu kilichofinyangwa kwa udongo wa mfinyanzi.
3. Eleza ni kwanini maumbo yaliyofinyangwa huwekewa urembo.
4. Wanafunzi wa Darasa la **Tatu** wamejifunza faida zitokanazo na kazi ya kufinyanya. Ukiwa mionganoni mwa wanafunzi hao, eleza angalau faida tatu ambazo mtu anaweza kuzipata endapo atajishughulisha na kazi ya ufinyanzi.

Msamiati

Chekeche	Chombo cha mbao na mianzi au cha chuma chenye matundumatundu cha kutenga unga na chenga
Dongetufe	Kitu cha mviringo kilichoshikamana
Mapambo	Ni muundo unaoongezwa kwenye kitu kwa kuchora, kudarizi au kuchonga
Mfinyanzi	Udongo mweusi au wenyе rangi ya kijivu, unaonata, unaotumika kufinyanya vitu mbalimbali kama vile vyungu

Sura ya sita

Mazoezi ya viungo

Mazoezi ya viungo

Mfano wa mazoezi ni:

- a) Kukimbia
- b) Kuruka
- c) kusimama kwa mguu mmoja

Mazoezi hujenga ustadi na ukakamavu

Mazoezi ya kujisawazisha na wepesi.

Baadhi ya mazoezi ya kujisawazisha na wepesi ni kama ifuatavyo:

1. Kisigino kidoleni;
2. Hatua za mzabibu;
3. Ngazi ya wepesi; na
4. Mwendo wa mnyama.

Kisigino kidoleni

Hili ni zoezi linalojenga msawazo wa mwili na husaidia uwe tayari kufanya michezo na kazi mbalimbali shulenai na nyumbani.

Hatua za kufuata:

1. Fanya mazoezi ya kuandaa mwili.
2. Simama wima huku miguu ikiwa pamoja



Mwanafunzi amesimama wima tayari
kuanza zoezi

1. Tawanya mikono kuweka msawazo wa mwili.



Mwanafunzi amesimama wima na kutawanya mikono

2. Weka kisigino cha mguu wa kulia mbele ya kidole cha mguu wa kushoto



*Mwanafunzi akianza kutembea kwa
mguu wa kulia*

3. Endelea kwa kubadilisha mguu wa kushoto mbele ya kidole cha mguu wa kulia.

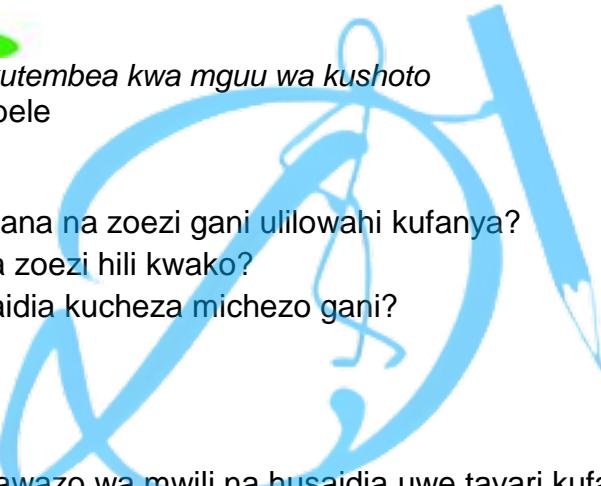


Wanafunzi akianza kutembea kwa mguu wa kushoto

4. Rudia huku ukisonga mbele

Zoezi

1. Je, zoezi hili linaendana na zoezi gani ulilowahi kufanya?
2. Je, nini umuhimu wa zoezi hili kwako?
3. Je, zoezi hili litakusaidia kucheza michezo gani?



Hatua za mzabibu

Hili ni zoezi linalojenga msawazo wa mwili na husaidia uwe tayari kufanya michezo na kazi mbalimbali,

Darasa lako

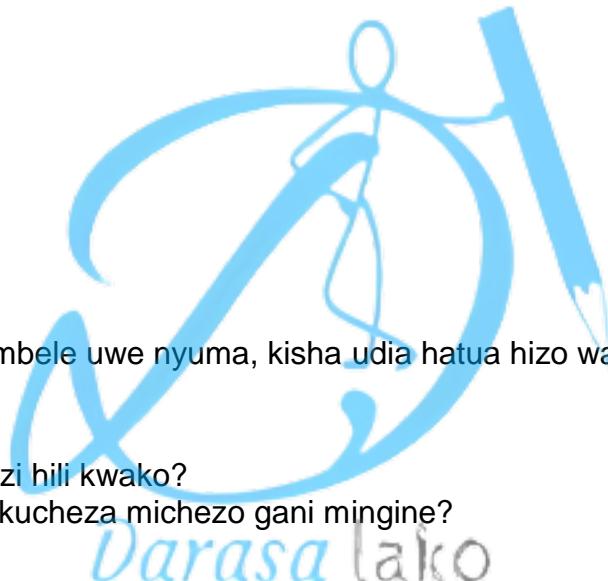
Hatua za kufuata:

1. Fanya mazoezi ya kuandaa mwili.
2. Simama wima kisha pishanisha miguu



Mwanafunzi akiwa amesimama wima kisha kupishanisha miguu

4. Huu miguu ikiwa imepishanishwa piga hatua 5 mbele, nyuma, kulia na kushoto.



Badilisha mguu uliokuwa mbele uwe nyuma, kisha udia hatua hiso walau mara tatu.

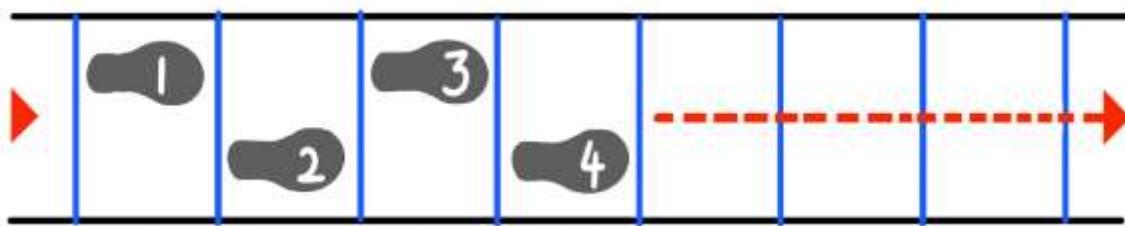
Zoezi

1. Je, nini umuhimu wa zoezi hili kwako?
2. Je, zoezi hili litakusaidia kucheza michezo gani mingine?

Ngazi ya wepesi

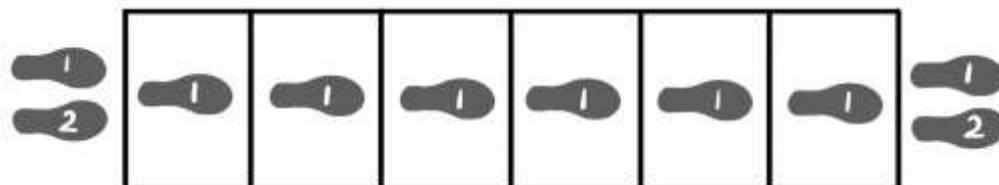
Fanya kila moja ya mazoezi yafuatayo katika urefu kamili wa ngazi ya wepesi. Kila hatua moja ya mazoezi inapaswa kufanywa mara mbili, ikiongozwa kwa mguu tofauti kila wakati.

1. Pishanisha kukanyaga kwa mguu mmoja tu kwenye kila sanduku (kushoto, kulia, kushoto, kulia).



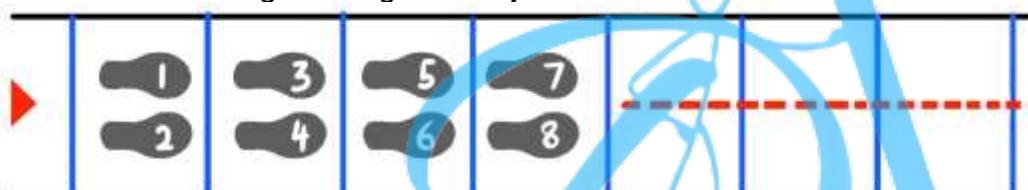
Kukanyaga kwa mguu mmoja mmoja kwenye ngazi ya wepesi

2. Ruka kwenye kila kisanduku kwa mguu mmoja huku mguu mwininge ukibaki hewani wakati wote.



Kuruka kwa mguu mmoja mmoja kwenye ngazi ya wepesi

3. Ingiza miguu yote miwili kwenye kila kisanduku kabla ya **kusonga** kwenye kisanduku kinachofuata. Tanguliza mguu mmoja kila wakati.



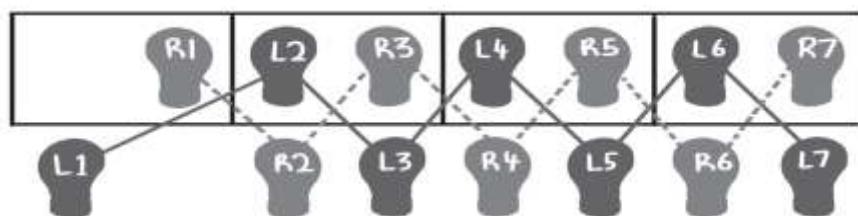
Kukanyaga kwa miguu miwili miwili kwenye ngazi ya wepesi

4. Geuka upande wa kulia, ingiza miguu yote miwili kwenye kila kisanduku kabla ya **kusonga** kwenye kisanduku **kinachofuata** upande upande kwa kutanguliza mguu mmoja kila wakati.



Kukanyaga kwa kutanguliza mguu mmoja mmoja kwenye ngazi ya wepesi

5. Weka mguu wako wa kulia kwenye kisanduku cha kwanza. Kisha, weka mguu wa kushoto kwenye kisanduku kinachofuata na toa nje mguu wa kulia kwa wakati mmoja.



Kukanyaga kwa kupishanisha miguu kwenye ngazi ya wepesi

Zoezi

1. Je, mazoezi haya yatakusaidia nini?
2. Je, unaweza kutumia kifaa gani kufanya mazoezi haya?

Mwendo wa mnyama

Hili ni zoezi ambalo washiriki hushindana katika timu kuokota vikaratasi vya rangi yao vilivyomwagwa katika eneo la kuchezza huku wakitembea kwa mwendo wa mnyama.

- Kwa mfano, sungura hukimbia kwa miguu minne, nyani hutembea kwa kuruka ruka kwa miguu minne na kangaroo hutembea kwa kuruka kwa miguu miwili.

Hatua za kufuata:

1. Fanyeni mazoezi ya kuandaa mwili.
2. Wekeni mipaka kwenye eneo la kuchezza.
3. Gawanyikeni katika timu tatu za watu wasiopungua watano.
4. Kila timu ichukue jina kati ya sungura, nyani na kangaroo.
5. Kila timu ifunge vitambaa vya rangi yao vinavyoendana na rangi ya vikaratasi watakavyookota.
6. Tandaza vikaratasi vya rangi tatu tofauti katika eneo la kuchezza.
7. Anzeni kuokota vikaratasi vya rangi ya timu yenu baada ya amri ya mwongozaji.
8. Kila timu itatembea mwendo wa mnyama wao wakati wa kuokota.
9. Acha kuokota amri ya mwongozaji itakapotolewa.
10. Timu iliyookota vikaratasi vingi ndio mshindi wa awamu hiyo.
11. Timu zibadilishane majina ya wanyama na kuchenza tena.
12. Mshindi wa jumla ni timu iliyoshinda awamu nyingi zaidi.

Zoezi

1. Je, mwendo wa mnyama gani umekfurahisha katika mchezo huu?
2. Je, vifaa gani vinaweza kutumika kuchenza mchezo huu?
3. Je, mazoezi haya yatakusaidia kufanya kazi gani nyumbani?

Msamiati

Msawazo Ni uwezo wa kutuliza mwili kwa kiwango sawa cha uzito kwa kila upande

Sura ya saba

Michezo ya asili

Michezo ya asili

Michezo ya asili ni michezo ambayo imekua ikichezwa tangu enzi za mababu.

Mfano wa michezo ya asili.

- a) Rede
- b) Kukimbia na chupa kichwani
- c) Bao
- d) Kukimbia na kijiko

Mchezo wa rede

Rede ni michezo wa mpira unaochezwa kwa mikono.

- Mchezo huu huchezwa na wavulana na wasichana.
- Mpira wa kuchezaa rede unapaswa kuwa mwepesi.
- Mpira hautakiwi kuwa mkubwa sana.

Aina za mchezo wa rede

Kuna aina mbalimbali za mchezo wa rede zikiwemo:

- a) Rede ya kupanga vigae au vibao.
- b) Rede ya kujaza mchanga kwenye chupa.

Rede ya kupanga vigae au vibao



Wachezaji wakicheza rede ya kupanga vibao

Jinsi ya kucheza mchezo huu:

- (i) Kuwe na wachezaji watatu.
 - Wa kwanza upande kwa kulia.
 - Wa pili upande wa kushoto.
 - Wa tatu anatakiwa awe katikati ya wachezaji wawili pamoja na vigae au vibao
- (ii) Mchezaji wa upande wa kwanza arushe mpira kwa mchezaji wa upande wa pili;
- (iii) Mchezaji wa upande wa pili arushe mpira kwa mchezaji wa upande wa kwanza;

- (iv) Mchezaji wa upande wa kwanza atarusha mpira kwa mchezaji wa upande wa pili akimlenga mchezaji wa katikati;
- (v) Mpira ukirushwa, mchezaji wa katikati aukwepe. Huku akipanga vigae kimojakimoja kwa wima;
- (vi) Mchezaji wa katikati akidaka mpira arushe mbali. Kurusha mbali kutampatia muda wa kupanga vigae vingi zaidi;
- (vii) Mchezaji wa katikati aendelee kukwepa na kupanga vigae kimojakimoja kwa wima. Zoezi hili liendelee hadi akipigwa na mpira na kutoka au akimaliza kupanga bila kupigwa na mpira;
- (viii) Akipanga vigae vyote bila kupigwa na mpira, atakuwa mshindi;
- (ix) Akipigwa na mpira kabla ya kupanga vigae vyote atakuwa ameshindwa. Hivyo, ataingia yule aliyempiga;
- (x) Mchezo huu huchezwa kwa kupokezana.

Rede ya kujaza mchanga kwenye chupa



Jinsi ya kucheza mchezo huu:

- (i) Kuwe na wachezaji wawili wa kurusha mpira. Mmoja asimame upande wa kulia na mwingine kushoto;
- (ii) Mchezaji wa tatu awe katikati yao. Chupa na mchanga uliokusanywa vyote viwe katikati;
- (iii) Mpira ukirushwa kutoka upande mmoja kwenda upande wa pili utamlenga mchezaji wa katikati ambaye atatakiwa kuukwepa. Lengo ni aweze kujaza mchanga kwenye chupa;
- (iv) Mchezaji wa katikati akiudaka mpira, ataurusha mbali. Kurusha mbali kutampa muda wa kujaza mchanga hadi chupa ijae;
- (v) Akijaza bila kupigwa na mpira atakuwa ameshinda; akipigwa na mpira kabla chupa haijajaa mchanga atakuwa ameshindwa. Inabidi atoke na aingie mwingine kucheza
- (vi) Mchezo huu huchezwa kwa kupokezana. atakuwa ameshindwa. Inabidi atoke na aingie mwingine kucheza
- (vii) Mchezo huu huchezwa kwa kupokezana.

Umuhimu wa mchezo wa rede

1. Kuuchangamsha mwili;
2. Kujenga urafiki na ushirikiano;
3. Kukuza stadi za kuhesabu;
4. Kuongeza uwezo wa kufikiri;
5. Kuupa mwili mazoezi ya viungo;
6. Kujenga ari ya kushindana; na
7. Kukuza stadi ya kuzungumza.

Kukimbia na chupa kichwani

Huu ni mchezo wa asili ambao washiriki hushindana kukimbia wakiwa na chupa kichwani.

- Mchezo huu hufurahisha na kujenga ushindani.
- Mchezo huu husaidia kuimarisha msawazo wa mwili.

Namna ya kucheza:

1. Fanya mazoezi ya kuandaa mwili.
2. Weka alama ya kuanzia na kuishia kwenye eneo la kucheza.
3. Simama kwenye alama ya kuanzia.
4. Weka chupa kichwani, iachie isimame yenye.



5. Subiri amri ya mwongozaji.
6. Anza kukimbia bila kushikilia chupa baada ya amri ya kuondoka.
7. Kimbia kwa kasi kuwashinda wengine bila kudondosha chupa.



Wanafunzi wakishindana kukimbia na chupa kichwani

8. Mshindi ni yule atakayekuwa wa kwanza kuvuka alama ya kuishia bila kudondosha chupa.

Zoezi

1. Michezo mingi ya asili huchezwa kwa kutumia vifaa vya asili pia. Kama huna chupa za maji, ni vifaa gani vingine unaweza kutumia kucheza mchezo huu?
2. Je, umejisikiaje ulipocheza mchezo huu?
3. Je, mchezo huu utakusaidia kufanya kazi gani kwaurahisi?

Kukimbia na kijiko

Huu ni mchezo wa asili ambao washiriki hushindana kukimbia wakiwa na kijiko chenye limao au yai.

Kijiko kinaweza kushikwa mkononi au kuwekwa mdomoni.

Mchezo huu hufurahisha na kujenga ushindani.

Mchezo huu husaidia kuimarisha msawazo na wepesi wa mwili.

Vifaa

- Kijiko
- Limao au yai.

Namna ya kucheza:

- a) Fanya mazoezi ya kuandaa mwili.
- b) Weka alama ya kuanzia na kuishia kwenye eneo la kuchezea.
- c) Simama kwenye alama ya kuanzia.
- d) Shika kijiko mkononi kisha weka limao au yai juu yake.
- e) Subiri amri ya mwongozaji.
- f) Baada ya amri ya kuondoka kimbia bila kushikilia yai au limao.
- g) Kimbia kwa kasi kuwashinda wengine bila kudondosha limao au yai.



Wanafunzi wakishindana kukimbia na kijiko mkononi

- h) Mshindi ni yule atakayekuwa wa kwanza kuvuka alama ya kuishia bila kudondosha limao au yai.

Zoezi

1. Je, ukikosa limao au yai unaweza kutumia vitu gani kucheza mchezo huu?
2. Je, umejisikiaje ulipocheza mchezo huu?
3. Je, mchezo huu utakusaidia nini?

Msamiati

Bao Mchezo wa kuchezea kete unaochezwa na watu wawili kwenye kifaa kilichochimbiliwa vishimo kwa kufuata kanuni na sheria za mchezo huo

Sura ya nane

Kushiriki maonesho ya Sanaa na mashindano ya michezo

Maonesho ya sanaa na mashindano ya michezo

Maonesho ya sanaa pamoja na mashindano ya michezo ni njia nzuri ya kuibua na kukuza kipaji, ubunifu na kujenga ari ya kujiamini kwa mwanafunzi

Maonesho ya sanaa yanahusisha

- a) Uigizaji
- b) Uimbaji
- c) Uchoraji
- d) Ufinyanzi

Mashindano ya michezo yanajumuisha

- a) Mazoezi ya viungo
- b) Michezo ya asili.

Kushiriki sanaa za maonesho

Ili kushiriki katika sanaa za maonesho, ni vema kuzingatia hatua zifuatazo:

1. Chagua mada kwa ajili ya onesho; Mifano ya ujumbe unaoweza kutumika ni rushwa, magonjwa, mazingira, elimu ya kodi na Muungano wa Tanganyika na Zanzibar
2. Jiunge katika kikundi na wenzako ili kufanya maandalizi kwa pamoja
3. Andaeni tangazo la onesho pamoja na ratiba ya maandalizi na hakikisha kuwa ratiba inaonesha muda wa matayarisho, mazoezi na onesho lenyewe
4. Fanyeni mazoezi ya onesho kwa kuzingatia maelekezo kutoka kwa mwalimu.
5. Andaeni vifaa vinavyohitajika kwenye onesho lenu.
Vifaa hivi ni pamoja na mavazi, mapambo na zana mbalimbali kulingana na onesho husika
6. Fanyeni mazoezi ya onesho katika eneo litakalotumika siku ya onesho
7. Siku ya onesho hakikisheni kuwa kila kitu kimeandaliwa vizuri hasa jukwaa na vifaa
8. Kama kuna vifaa vya kielektroniki na vya umeme vifanyiwe majaribio mapema kuona kama viko sawa. Hatua hii ifanyike chini ya usimamizi wa mwalimu
9. Baada ya onesho, hakikisha eneo lililotumika kuigizia linabaki safi na vifaa vyote viliviyotumika vimeondolewa
10. Fanyeni tathmini kubaini ufanisi au mapungufu ya onesho. Hii itasaidia kuboresha maonesho mengine yatakayoandaliwa.

Maonesho ya sanaa sanifu

Maonesho ya sanaa sanifu yanamwezesha mwanafunzi kuona ubora wa kazi za wenzake.

Hii huhamasisha ari ya kuongeza bidii ya kujifunza.

Vilevile, wazazi na jamii kwa ujumla wanapata nafasi ya kuona maendeleo ya watoto wao.

Mambo ya kuzingatia Ili kushiriki katika maonesho ya sanaa sanifu

1. Chagua jina la onesho litakaloendana na kazi za sanaa sanifu
Ni vyema kuchagua jina ambalo linagusa maisha kwenye jamii unayotoka.
2. Fanya maandalizi na wenzako kwa pamoja ili kuibua mbinu za kutayarisha onesho lenu kwa ubora wenge mvuto.
3. Tayarisha ratiba fupi ya maandalizi itakayoonesha
 - (a) Utafutaji wa eneo la maonesho, kama vile darasani;
 - (b) Utambuzi na utayarishaji wa kazi za Sanaa zitakazooneshwa;
 - (c) Mpangilio na uwekaji wa kazi za sanaa ndani ya eneo la maonesho; na
 - (d) Tarehe ya kufanyika kwa onesho.
4. Tayarisha vifaa vya kutumika kuandaa onesho.
Baadhi ya vifaa hivyo ni
 - (a) Misumari midogo;
 - (b) Gundı;
 - (c) Meza; na
 - (d) Pini za kubandikia picha.
5. Tayarisha orodha ya kazi za sanaa zilizochaguliwa kuoneshwa
 - (a) Chagua kazi katika uwiano mzuri ili upate nafasi ya kuonesha kazi zako
 - (b) Weka kumbukumbu nzuri ya kazi zilizochaguliwa
 - (c) Chagua mchanganyiko wa picha na maumbo ya kufinyanga katika uwiano mzuri.
6. Tundika au weka kazi za sanaa katika eneo la kuzionesha.
7. Shiriki katika onesho kwa **kuwaelekeza watakao tazama kazi hizo**.
8. Mwisho wa onesho kusanya kazi za sanaa na safisha eneo ili libaki safi.



Maonesho ya sanaa sanifu

Maonesho ya uimbaji

Maonesho ya uimbaji ni tukio ambapo waimbaji wanapata fursa ya kuonesha uwezo wao wa kuimba mbele ya hadhira.

Maonesho haya hufanyika kwenye majukwaa maalumu au maeneo kama vile shule, kumbi za matamasha au nyumba za sanaa.

Watu wanaojumuika katika maonesho haya wanaweza kuwa watoto au watu wazima. Katika maonesho haya, waimbaji hupanda jukwaani na kuimbanyimbo mbalimbali.

Waimbaji hulenga kuelimisha, kuburudisha na kufikisha ujumbe fulani kwa hadhira.

Maonesho ya uimbaji yanaweza kuhusisha mashindano ya uimbaji au matamasha. Lengo la mashindano au matamasha ni kujipima, kuimarisha uwezo wa uimbaji na kuburudisha.

Waimbaji wanaweza kuimba nyimbo zao au nyimbo maalumu zilizopangwa tayari.

Pia, wanaweza kuimba kama kikundi au mwimbaji mmoja mmoja.

Watu wengi hupenda kuhudhuria maonesho haya ili kufurahia sauti nzuri za waimbaji na ala za muziki.

Pia, hufurahia ujumbe wa nyimbo mbalimbali.

Mambo ya kuzingatia wakati wa kushiriki maonesho ya uimbaji

Wakati wa kushiriki katika maonesho ya uimbaji ni vema kuzingatia mambo yafuatayo:

1. Chagua wimbo kwa ajili ya onesho.
Ni vema kuchagua wimbo unaopenda na **wenye ujumbe na mvuto ambao unagusa maisha ya watu kwenye jamii unayotoka**;
2. Tenga muda wa kutosha wa kufanya mazoezi.
Mazoezi haya yahusishe mazoezi ya **sauti na namna wimbo utakavyoimbwa**.
Maandalizi mazuri yanamfanya **mwimbaji awe na ujasiri na hivyo kufanya vizuri mbele ya hadhira**;
3. Kabla ya onesho, fika **katika eneo au jukwaa litakalotumika na kufanya ujaribishaji wa muda mfupi wa namna utakavyoimba siku ya onesho**.
4. Siku ya onesho, tenga muda wa kutosha wa kupumzika kabla ya muda wa onesho.
Hakikisha unafika mapema katika eneo ambapo **onesho litafanyika**
5. Wakati wa onesho la uimbaji, **wasilisha hisia za wimbo kwa kujiamini ili kufikisha ujumbe uliokusudiwa**. Ikiwa ni wimbo wa furaha, tabasamu na kuonesha furaha yako.
Ikiwa ni wimbo wenye hisia za huzuni, onesha hisia hizo kwa sauti au matendo ya kuigiza.

Kushiriki katika mashindano ya michezo

- a. Kufanya mazoezi ya kuandaa mwili kabla ya kushiriki mchezo husika;
- b. Kuandaa vifaa vyta mchezo husika;
- c. Kuvaa nguo za mchezo husika;
- d. Kuvaa raba za mchezo husika;
- e. Kufanya mazoezi ya kuboresha kiwango cha uchezaji wa mchezo husika;
- f. Kucheza kwa kuzingatia sheria za mchezo husika;
- g. Kutowachezea wengine vibaya
2. Kuepuka ugomvi.

Msamiati

Nyumba ya sanaa Ni chumba au nyumba kwa ajili ya maonesho ya kazi za

Sanaa

Jaribio

1. Jibu kipengele (i) hadi (v) kwa kuchagua herufi ya jibu sahihi.

(i) Sanaa za maonesho ni nini?

- A. Ni sanaa zinatumia miondoko ya mwili na maneno ya kusemwa ili kufikisha ujumbe
- B. Ni njia ya kufikisha ujumbe kwa kuchezangoma
- C. Ni aina ya burudani ili kufikisha ujumbe kwajamii

(ii) Ni aina gani ya sanaa za maonesho ambayo ni maarufu kwa watoto wa shule?

- A. Hadithi
- B. Ngonjera
- C. Majigambo

(iii) Je, mavazi ya waigizaji kwenye sanaa za maonesho huitwaje?

- A. Maleba
- B. Mapambo
- C. Makunzi

(iv) Je, ni kundi gani linawakilisha ala za muziki za kupuliza?

- A. Ngoma, marimba na filimbi
- B. Kayamba, manyanga na ngoma
- C. Tarumbeta, filimbi na baragumu

(v) Ni kitu gani hutumika kutengeneza vyungu vikubwa vya kuwekea maua?

- A. Udongo wa mfinyanzi
- B. Saruji
- C. Makaratas

2. Jibu vipengele (i)–(v), kwa kuoanisha maelezo katika **Orodha A** na aina za ala za muziki katika **Orodha B**

Orodha A	Orodha B
Ala ya kupuliza	Kayamba
Ala ya kugonga	Fidla
Ala ya nyuzi	Lipenenga
Ala ya kutikisa	Ngoma

3. Kamilisha sentensi zifuatazo kwa kujaza nafasi zilizoachwa wazi.

- a) Kifaa chochote kinachozalisha sauti na kuufanya muziki kuwa wa kuvutia huitwa
- b) Aina ya sanaa ya maonesho ambayo hutumia masimulizi kufikisha ujumbe kwa hadhira huitwa.....
- c) Aina ya mchezo wa asili ambao huchewa na watu wawili kwa kutumia kifaa chenye vishimo na kete huitwa
- d) Wanafunzi wa Darasa la Tatu waliimba Wimbo wa Taifa kwa sauti ya kwanza tu.
Je uimbaji huu huitwaje?

- e) Kifaa kinachotumika kuondoa vipande vya mawe na uchafu wakati wa kuandaa udongo wa mfinyanzi huitwa
4. Soma sentensi zifuatazo kisha Andika KWELI kama sentensi ni sahihi na SIKWELI kama sentensi sisahihi.
- (a) Zeze ni ala ya muziki katika kundi la ala za kugonga
 - (b) Picha nyingi huchorwa kwa kutumia penseli tu.....
 - (c) Mazoezi ya viungo husaidia kuimarisha stadi za uchezaji na utimamu wa mwili ...
 - (d) Maonesho ya sanaa husaidia kukuza ubunifu na vipawa kwa wanafunzi
 - (e) Nyimbo zikiimbwa bila ala za muziki hypoteza ubora wake
5. Eleza kwa ufupi namna ya kufanya mazoezi ya ngazi ya wepesi.
6. Eleza kwanini mchezaji wa kati anapoudaka mpira huwa anaurusha mbali wakati wa kucheza rede ya kujaza mchanga kwenye chupa

