german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Inatekelezwa Na:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

1,000 Chances for Africa
An Initiative of the Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)

# WENYEJI NA WAKIMBIZI
# KUZUIA GHASIA KWA KUTUMIA KANDANDA

## SHIRIKA LA MAENDELEO NA USHIRIKIANO LA KIJERUMANI

## MAENDELEO KUTUMIA MICHEZO

Of Africa Development Initiative

MOVING THE GOALPOSTS
KILIFI KENYA

LOKADO
Lotus Kenya Action for Development Organization

AUMA OBAMA FOUNDATION
Sauti Kuu

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Ofisi iliyosajiliwa
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
www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa

Kufikia Januari 2018

GIZ inawajibika kwa yaliyochapishwa.

Kwa niaba ya
German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ)

# WENYEJI NA WAKIMBIZI
# KUZUIA GHASIA KWA KUTUMIA KANDANDA

Baada ya kupewa jukumu na wizara ya Ushirikiano kiuchumi na maendeleo ya Ujerumani (German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ), Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH ilianza kufanya kazi kupitia mradi wa 'Sport for Development in Africa' (S4DA) Regional Project 2014 ili kufanya michezo kama nyenzo ya kupata maendeleo katika nchi zilizo chaguliwa barani Africa.

S4DA inaazimia kutengeneza njia ya watoto na vijana kujiendeleza kupitia michezo. Inalenga kutengeza miundo msingi na utekelezaji wa kuaminika kupitia michezo na mazoezi ya kuelimisha. S4DA inafanya kazi Ethiopia, Kenya, Mozambique, Namibia na Togo - Kwa kiasididogo – pia shirika hili lina saidia miradi mingine katika nchi zingine za Africa. S4DA ina mchango wa kuonekana katika mradi wa 'More Space for Sport-1,000 Chances for Africa' (Nafasi zaidi za michezo – Nafasi 1,000 kwa Africa) ulianzishwa na BMZ.

Nakala hii imeandikwa kwa ushirikiano wa karibu sana baina ya S4DA na mashirika mengine Kenya na inajumuisha ufahamu wa mahitaji ya walengwa na masomo.

Watu na mashirika yafuatayo yalifanya kazi kwa pamoja kutumia uzoefu na ufahamu wao kuchangia yaliyo andikwa ndani ya kitabu hiki:

Walimu wa michezo na makochi wa jamii kutoka Turkana: Eriku Patrick, Simon Nanio, Ekiru Wesley, Samuel Lomolen, Martha Ekutan, Yohana Babikir, Elizabeth Mubarak, Njataba Leek Machar, Ewate Richard, Rock Puok Oak, Chudier James Gatkhor, Yang Yohannes Gony, Eweton Stephen Etapar, Lokitoe Kalock owi, Perina Nadai Peter, Zipporah Amoit Baraza, Festus De Muya, Iria Edung Winny, Chiok Dorar Peat, Ekidor Sarah Akiru, David Pitia Wani, Etur Joseph Longok, Sito Lotulo Inyasio, Nyalaat Gordon, Munialo Fred Sachoni, Martin Achuka Ekanwa.

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

**Waliotoa mwelekeo**
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

**Kwa ufahamu wa ziada/Marejeleo**
Youth Development through Football (YDF) – Manual for Coaches

**Imepigwa chapa na**
Prime Kasuku, Design Specifiations Ltd, Nairobi

# Yaliomo


| | |
|---|---|
| Shika Uwezavyo | 2 |
| Mchezo wa Wengi | 4 |
| 2v2 | 6 |
| Kugusa Mwingine | 8 |
| Ongoza Kipofu | 10 |
| Penalti Kwa Kosa | 12 |
| Kufunga Mabao | 14 |
| Gondi Sinya (Wezi na Polisi) | 16 |
| Muda Umeisha | 18 |
| Matumaini | 20 |
| Umuhimu wa Kuwa Mmoja Wao | 22 |
| Kutenga Mchezaji | 24 |
| Pasipo Sheria | 26 |
| Eweite | 28 |


## Maelezo ya Ishara

Pasi

Kuchenga

Pasi au kulenga

GK Mlinda lango

Koni

Kukimbia

**Michezo iliomo na kwa madhumni ya kutumiwa na walimu wa PE na makocha wakizingatia sifa za kandanda za uchezaji pasi kuoneana kuzuia fujo kwa kuimarisha amani na utengamano kati za jamii.**

**Unaweza kutumia vifaa vinavyo patikani sehemu yenu kuwezesha michezo hii, vifaa kama vile jivu kwa kumaki uwaja au chupa za plasitiki  na kadhalika.**

URATIBU

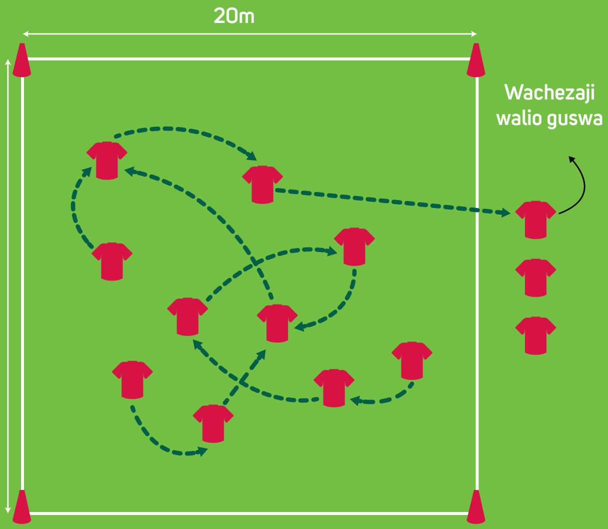
# SHIKA UWEZAVYO

WASHIRIKI

**10 AU ZAIDI**

VIFAA

**KONI**
**BIBS**



# Lakufanya

Washiriki kutawanyika kwa uwanja.  Kiongozi akitoa ishara (kama ilivyo kubaliwa mapema), kila mchezaji kuanza kujaribu kugusa wachezajii wengi iwezekanavyo.  Mchezaji akiguswa anatoka kwa mchezo na kuchuchumaa.  Mchezo ukiisha kwa sababu washiriki wote wamechuchumaa, mchezo unaanza tena.

**MCHEZO BADALA:**

Kila mchezaji kuweka bibu na kujaribu kukusanya bibu nyingi iwezekanavyvo kutoka kwa wachezaji wengine.

Kila mchezaji kuchenga kutumia mpira wake,na kujaribu kuupiga mpira wa mpinzani wake inje, wakati huo huo akiulinda mpira wake usipigwe inje pia.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Kila mtu dhidi ya Mwingine: Vurugu  huanzishwa vipi kutoka mtu mmoja hadi mwingine?

Ni Jinsi gani  amani inaweza kuimarishwa kwa kuwarai watu kwa njia nzuri?

**Amani ni jukumu letu.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Mchezo wa kujitayarisha, Tafuta nafasi.*

KUMILIKI MPIRA

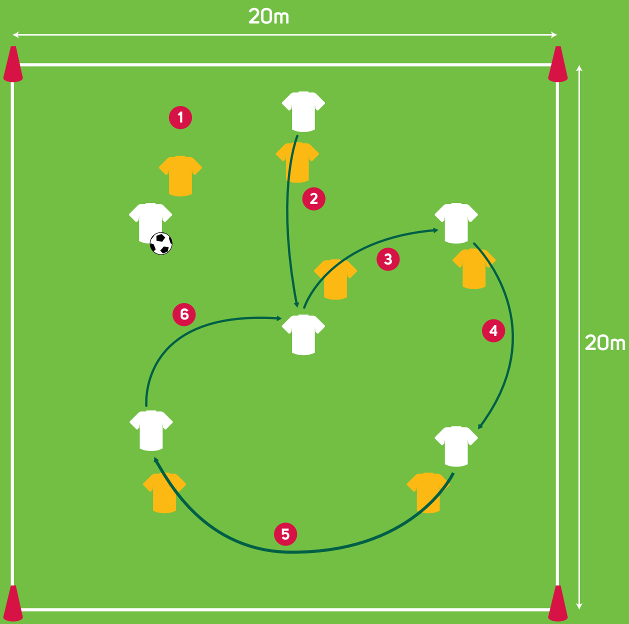
# MCHEZO WA WENGI

**WASHIRIKI**

8 AU ZAIDI

**VIFAA**

KONI
MPIRA
BIBS



# Lakufanya

Unda timu mbili za idadi sawa ya wachezaji. Wachezaji wa kila timu watajaribu kuchenga mpira miongoni mwao mara nyingi iwezekanavyo. Timu pinzani itajaribu kuzuia pasi za ile timu ingine ili wapate kupitisha pasi nyingi miongoni mwao. Kila pasi inatuzwa alama moja. Ni pasi zitakazo pitishwa mfululizo kati ya timu moja pekee ndizo zitakazo hesabiwa. Iwapo pasi itakatizwa na timu pinzani basi kuhesabu kutaanza upya. Timu ambayo itakuwa na alama za juu ndani ya muda uliowekwa(kwa mfano dakika kumi) ndio itakayo shinda.

**Kwa alama zilizowekwa uwanjani, iwapo mchezaji atakanyaga alama hizo, basi wapinzani watapewa mpira huo.** Hufai kukimbia na mpira huo kwa zaidi ya hatua mbili i.e. simama, na upeane pasi au chenga.

**MCHEZO BADALA:**

Mpira kupigwa pasi na kuchengwa kwa kutumia miguu. Wachezaji wa kila timu kujaribu kuupasi mpira miongoni mwao mara nyingi iwezekanavyo.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Ni nini kilichochangia mafanikio ya timu iliyoshinda?

Ni nini umuhimu wa ushirikiano?

**Kila mmoja kushirikiana!**

***Mbinu za Ukufunzi:***
*Kutafuta nafasi, kuongea na kupitisha pasi kwa umakinifu.*

URATIBU

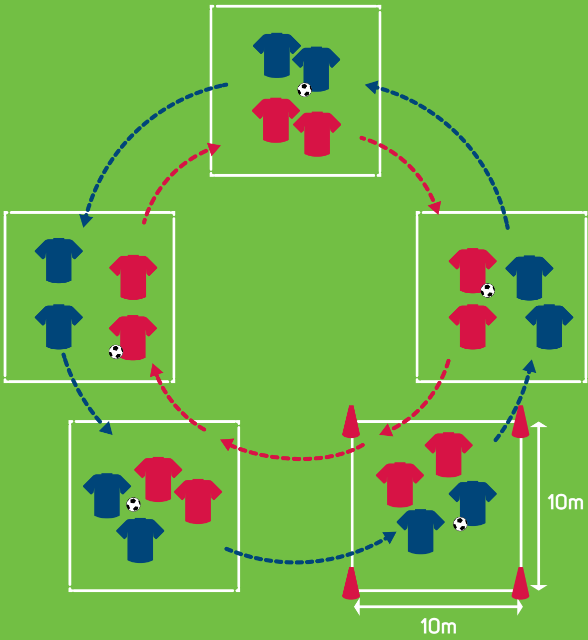
# 2V2

WASHIRIKI

**8 AU ZAIDI**

VIFAA

**KONI**
**MIPIRA**



# Lakufanya

Mchezo utaanza na mechi tano zikichezwa ndani ya sikwea. Timu zilizo ndani ya sikwea hushindania kuumiliki mpira. Kocha atakapo paza sauti na kusema 'geuza'ama kupuliza kipenga, basi kila timu inawacha mpira kwa sikwea na kukimbia upande wa kulia mpaka kwa sikwea ingine na kucheza dhidi ya wachezaji wale wale. Baada ya kugeuza sikwea, wachezaji watakao fika kwenye mpira kwanza ndio wataanza mchezo.

**MCHEZO BADALA:**

Wachezaji wenye mpira watakimbia upande wa kulia na wachezaji ambao hawana mpira watakimbia upande wa kushoto kwa sikwea iliyo mbele yao.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Mabadiliko tunayachukulia vipi?

Ni nini umuhimu wa kuwa na nafasi mara ya pili?

Jadiliana ujuzi wa uzoefu pale ambapo muhusika huwa mchangiaji amani na kinyume.

**Mabadiliko hayaepukiki.**

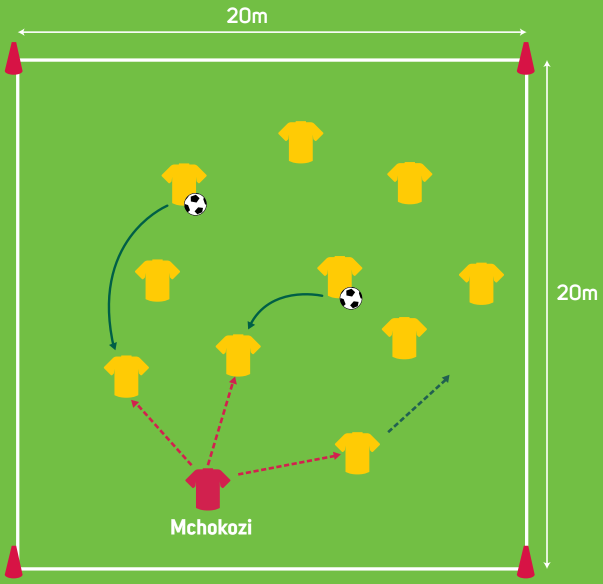
***Mbinu za ukufunzi:***
*Thibiti/miliki, tumia mbinu tofauti tofauti kumshinda mpinzani, kubadilisha mwelekeo.*

KUMILIKI MPIRA

# KUGUSA MWINGINE

## WASHIRIKI
10 AU ZAIDI

## VIFAA
KONI
MPIRA
BIBS



# Lakufanya

Tengeneza  sikwea kubwa la kutosha angalao wachezaji kama 12. Wachezaji wote wanatakiwa kusonga na kupasi mpira wakiwa ndani ya sikwea.  Mchezaji mmoja (atajifanya mchokozi) na atajaribu kuwagusa wachezaji wasio na mpira. Mchezaji yuko salama kama yuko na mpira; Mchezaji akiguswa anatakiwa kukimbia raundi moja kwenye uwanja kabla kuingia tena kwenye sikwea na kucheza tena. Wachezaji wakiona mchezaji akifukuzwa  wanatakiwa kumpasia mpira.

**MCHEZO BADALA:**

Unaweza  kuongeza wachochezi zaidi (wawili hadi wanne) na kuongeza mipira, hii itazidisha mazungumzo zaidi.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Ni vipi tutasaidiana kama mahirimu ili kuepuka vurugu?

Ni nini kazi yako katika kuzuia vurugu ama kukinga wengine kutokana na vurugu (linganisha na kuupasi mpira kwa wachezaji katika mchezo).

**Kuwa mlinzi wa jirani yako!**

***Mbinu za ukufunzi:***
*kuzungusha mpira, nafasi, kuupasi kwa umakini na kuwasiliana.*

KUPIGA CHENGA

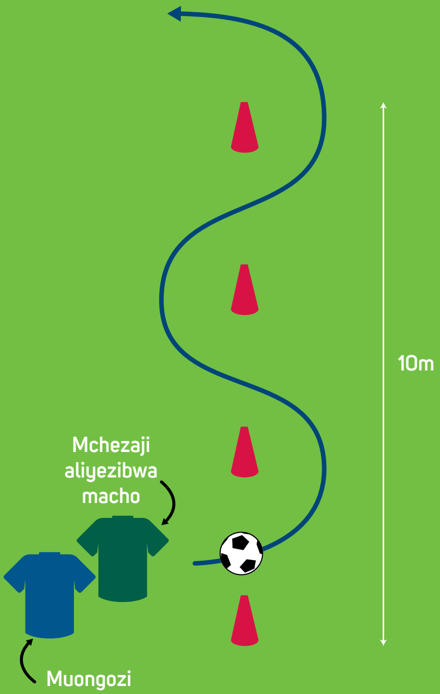
# ONGOZA KIPOFU

WASHIRIKI

**2 AU ZAIDI**

VIFAA

**KONI**
**MPIRA**
**VIZIBA MACHO**



# Lakufanya

Panga koni kwa mstari. Kila mchezaji ashikane na mwingine. Mchezaji mmoja azibwe macho. Mchezaje aliyezibwa macho apitishe mpira kwenye koni huku akiongozwa na yule mwenzake anayeona. Hawa Wachezaje wawili wasigusane. Baadaye wabadilishane.

**MCHEZO BADALA:**

Kama kuna ukosefu wa koni , mwaweza kutumia vitu vipatikananyo kama vijiwe vidogo vidogo ama mchore viduara vidogo kadhaa kwenye ardhi.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Waambie wenzako jinsi ulivyo hisi na matatizo uliyoyapata wakati ulipokuwa ukiongozwa ukiwa kipofu.

Mawasiliano mazuri na uongozi bora huendeleza amani.

Linganisha matokeo ya zoezi hili na hali halisi ilivyo kwa jamii yako.

**Tumia maneno wala sio ngumi.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Udhibiti wa mpira na kuchenga.*

KUFUNGA

# PENALTI KWA KOSA

**WASHIRIKI**

10 AU ZAIDI

**VIFAA**

KONI
MPIRA
BIBS
LANGO

# Lakufanya

Mchezo utaanza na timu mbili za wachezaji saba kila timu pamoja na mlinda lango, kocha atakuwa refa.  Kila timu ijaribu kufunga mabao mengi kadri  wawezavyo.  Iwapo kosa lolote litakalotokea au sheria yoyote ya soka ikivunjwa, au hata mpira kwenda nje ya uwanja basi wapinzani watazawadiwa penalti.

**MCHEZO BADALA:**

Waweza zidisha idadi ya wachezaji au kupunguze ukubwa wa uwanja na pia mmoja wa wachezaji aweza kuwa refa.

**MAJADILIANO YA KUFATILIA**

Mchezo ulikuwaje?

Ni vipi twaweza kuthibiti hasira na kukasirishwa?

Ni vipi kosa la mchezaji mmoja huathiri timu yote kwa jumla?

Jadili umuhimu wa kuheshimiana.

**Simama, tulia, fikiria, tenda.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Uamzi, kufunga penalti na mawasiliano.*

KUFUNGA

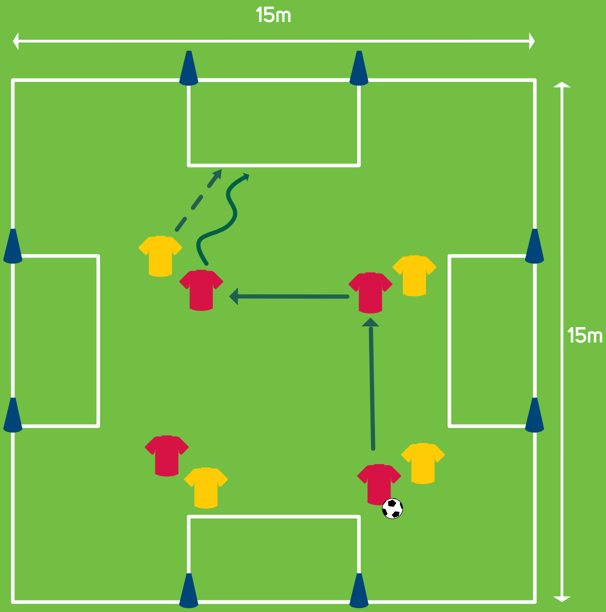
# KUFUNGA MABAO

WASHIRIKI

**8 AU ZAIDI**

VIFAA

**KONI**
**MPIRA**
**BIBS**
**LANGO NDOGO**



# Lakufanya

Mchezo wa 4 v 4 or 6 v 6 uandaliwe baina ya timu mbili kwenye uwanja. Kila timu ijaribu kufunga bao na kulinda lango nne za kufunga magoli.

**MCHEZO BADALA:**

Waweza ongeza au kupunguza ukubwa wa uwanja au hata idadi ya wachezaji. Kila timu kulinda sehemu mbili za lango la magoli.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Tunakabiliana vipi na uonevu?

Rasilimali chache hugawanywa vipi katika jamii zetu?

Tuchukue fursa vipi inapotokea?

Linganisha jinsi ulivyo hisi na ugawanyaji wa rasilimali na kukubali kushindwa ama kupoteza kitu katika hali tofauti tofauti.

**Kuonewa si ukosefu wa haki wakati mwingine.**

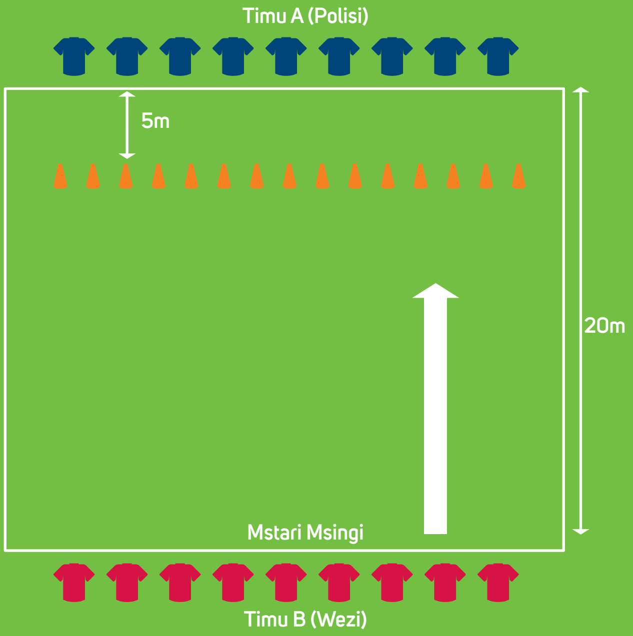
***Mbinu za ukufunzi:***
*Matarajio, kuzuia na kulenga.*

URATIBU

# GONDI SINYA
## (MWIZI vs POLISI)

**WASHIRIKI**
**8 AU ZAIDI**

**VIFAA**
**KONI**
**BIBS**



# Lakufanya

Gawanya timu ziwe mbili, kila timu isimame kwenye mwanzo wa mstari. Mchezo utaanza pale ambapo timu ya kwanza A itakuwa na koni. Timu B itakimbia uwanjani  na kujaribu kuiba koni kutoka kwa wachezaji wa timu A.  Mchezaji wa timu A atajaribu kumfukuza mwizi wa timu B kabla afike mwisho wa upande wa timu yao.  Iwapo mwizi atashikwa basi koni itakabidhiwa wenyewe na yule mwizi kutolewa nje hivo kupelekea wachezaji wa kikosi cha B kuwa wachache. Iwapo mwizi hatashikwa basi polisi atatolewa. Katika kipindi cha pili vikosi vitabadili majukumu. Timu B itakuwa na mpira.

**MCHEZO BADALA:**

Ongeza mipira miwili, mwizi na polisi  ni wa chenge.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Zoezi latilia maanani umuhimu wa maelewano dhidi ya mhusika na muathiriwa, huku likipeana nafasi kwa mhusika kubadilika, kushiriki uzoefu pale ambapo mtu alikuwa mwizi na hata walipobadili mienendo yao.

**Kila mtu ana nafasi ya kubadilika.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Kukimbia kasi, kupata nafasi.*

KUPIGA CHENGA

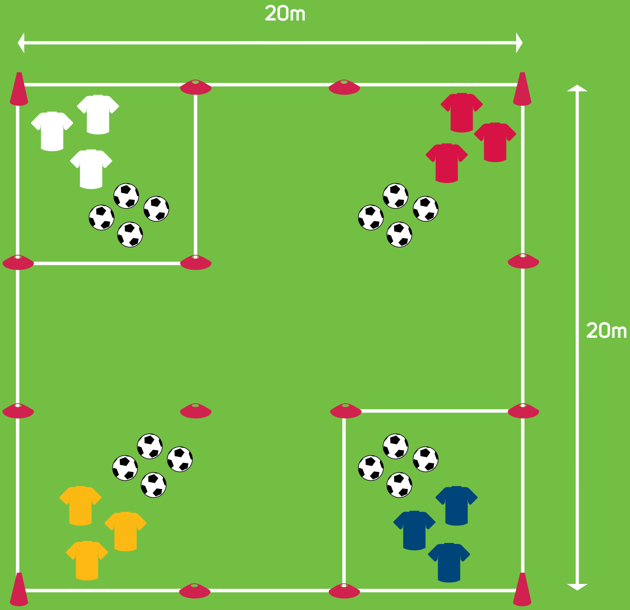
# MUDA UMEISHA

WASHIRIKI

**8 AU ZAIDI**

VIFAA

**KONI**
**MPIRA**
**BIBS**



# Lakufanya

Gawanya wachezaji vikundi/timu nne. Kila kikundi cha wachezaji (timu) wakae kwa kona moja ya uwanja na iwe na idadi ya mipira inayo tambulika. Kipenga kinapopulizwa tu, kila mchezaji atahitajika kwenda kwa kona ya ile timu ingine na kuchukua mipira na kuleta mipira hio kwa kona yao ya uwanja, mchezaji haruhusiwi kulinda mipira kwenye kona yao. Timu itakayo shinda ni ile iliyo kusanya mipira mingi zaidi wakati muda unapokamilika.

**MCHEZO BADALA:**

Yaweza fanyika kwa kukusanya chupa za plastiki, bibs, koni au hata mbegu nakadhalika. Punguza au zidisha idadi ya wachezaji kwenye uwanja au hata punguza ukubwa wa kiwanja.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Mbinu ipi itatumika iwapo wataka kushinda huu mchezo?

Mchezo huu waweza kutumika kuonyesha ni vipi migogoro yaweza sababishwa na kupigania rasilimali chache.

Ni nini umuhimu wa kushinda mchezo?

**Sio ukose au uchache wa rasilimali bali ni vile sisi huamua kugawanya rasilimali tulizo nazo.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Kuchenga, kumiliki mpira na mbio za kasi.*

KUFUNGA

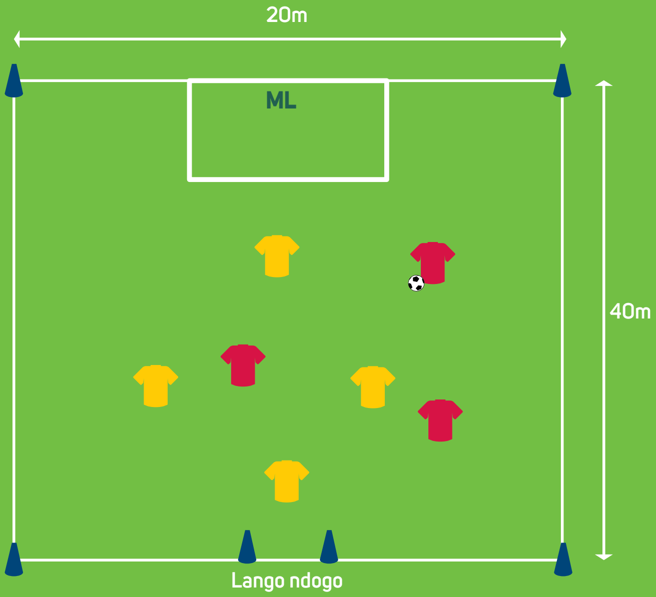
# MATUMAINI

**WASHIRIKI**

**8 AU ZAIDI**

**VIFAA**

**KONI**
**MPIRA**
**BIBS**
**LANGO NDOGO**



# Lakufanya

Tengenezeni lango kubwa na ndogo.  Kubwa iwe upande mwingine na ile ndogo pande ile ingine. Mchezaji mmoja kutoka kwa  timu yenye lango kubwa awe mlinda lango. Timu mbili zishindane.

**MCHEZO BADALA:**

Badilisha mlinda lango kila baada ya muda mchache ili kuwapa nafasi wachezaji wengi kupata uzoefu.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Ni vipi sisi hukabiliana na kukosekana kwa usawa?

Linganisha uzoefu uliopata kutoka kwa mchezo huu na maisha yako ya kila siku au jamii yako.

**Kuna matumaini ya mabadiliko**

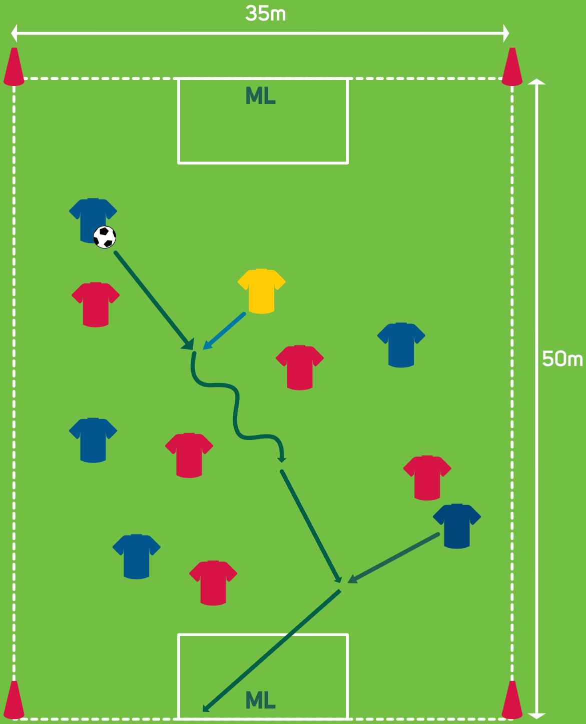
***Mbinu za ukufunzi:***
*Kufunga mabao, kupiga pasi, kupata mpira na ushirikiano.*

KUFUNGA

# UMUHIMU WA KUWA MMOJA WAO

**WASHIRIKI**
13 AU ZAIDI

**VIFAA**
KONI
MPIRA
BIBS
LANGO



# Lakufanya

Gawanya wachezaji kwa timu mbili zenye wachezaji sawa na uhakikishe mchezaji mmoja haegemei upande wowote. Timu hizi mbili zishindane. Mchezaji asiyeegemea upande wowote awe kwenye upande wenye mpira wakati wote ili kila mara awe kwenye mashambulizi.

**MCHEZO BADALA:**

Ongeza wachezaji wawili wasioegemea upande wowote.

**MAJADILIANO YA KUFATILIA**

Mchezo ulikuwaje?

Mtu anahisi vipi pale mchezaji asiyeegemea upande wowote anapoupoteza mpira?

Jadili hamu ya mchezaji asiyeegemea upande wowote kuwa mmoja wa wachezaji kwenye timu.

Waulize wachezaji jinsi ya kuzuia hisia zao wakiwa kwenye uwanja na hata wakiwa nje ya uwanja.

Jadilianane kuhusu umuhimu wa kuwa mmoja kwenye timu na kujiamini kama ilivyojitokeza kwa mchezo.

**Maisha hayawi na haki kila mara.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Umiliki wa mpira, kupitisha mpira na kufunga.*

KUMILIKI MPIRA

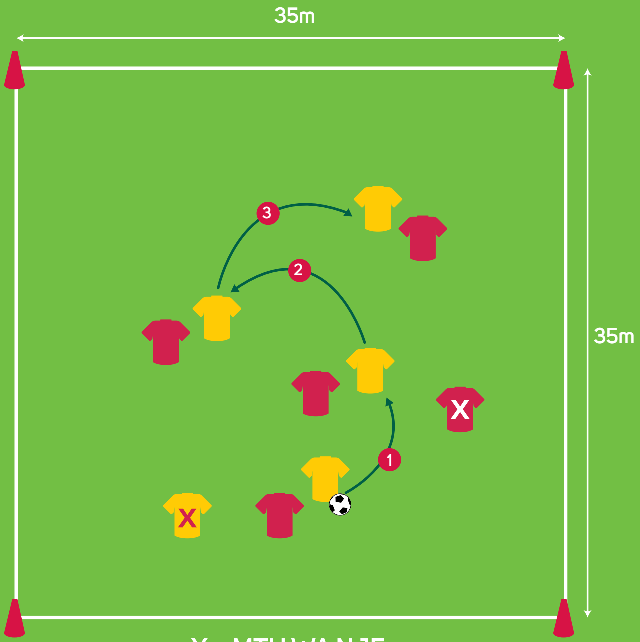
# KUTENGA MCHEZAJI

**WASHIRIKI**

10 AU ZAIDI

**VIFAA**

KONI
MPIRA
BIBS




X = MTU WA NJE

# Lakufanya

Unda timu mbili zitakazo shindana. Timu zote mbili ziwe na mchezaji ambaye hatajumuushwa na wachezaji wenzake yaani hatapewa mpira na Wachezaji wenza. Jukumu la Uchaguzi wa mchezaji ambaye hatapewa mpira litafanywa na kochi. Kochi ataambia timu ni nani mchezaji aliyetengwa. Mchezaji mwenyewe asijua kuwa yeye ndiye aliye tengwa.

**MCHEZO BADALA:**

Timu moja kufunga kwa kumpasia mpira mchezaji aliye tengwa.

Timu pinzani kujaribu kumkaba mchezaji tengwa ili kuzuia ile timu ingine isifunge.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Wachezaji walio tengwa kujadili na wachezaji wenzao walivyo hisi kwa kukosa kupewa mpira na kupuuzwa.

Lenganisha matokeo ya mchezo huu na fikira za kutenga watu kwa misingi mbalimbali na jinsi inavyoweza kusababisha chuki na michafuko.

**Mabadiliko ya fikira huleta amani.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Umiliki wa mpira na pasi za uhakika.*

KUFUNGA

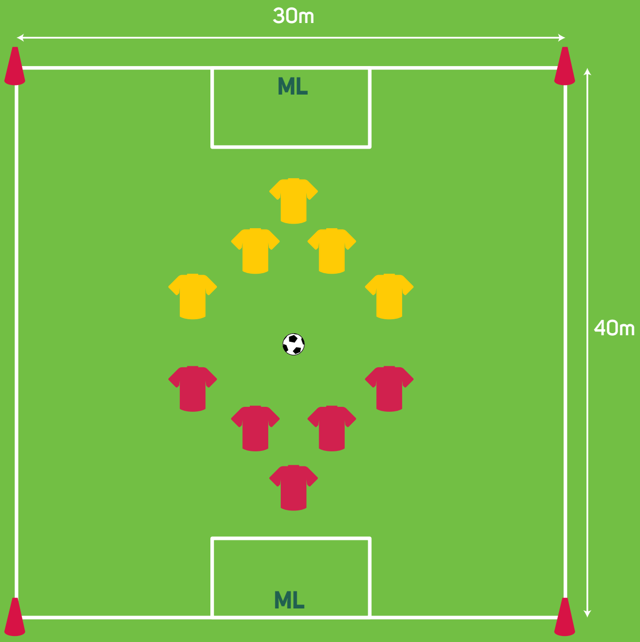
# PASIPO SHERIA

WASHIRIKI

10 AU ZAIDI

VIFAA

KONI
MPIRA
BIBS
LANGO



# Lakufanya

Wachezaji  wajipange na wacheze mechi  bila kufuata sheria na bila refa.  Kocha asisitize kuwa hakuna sheria zitakozofuatwa.

**MCHEZO BADALA:**

Wachezaji wa elewane sheria zitakazotumika kabla ya mechi kuanza.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Je twafaa kuwa na refa katika michezo yetu, na kwanini?

Sisitiza umuhimu wa kutii sheria katika jamii zetu na jinsi hali hii huchangia kuwepo kwa mazingira ya amani.

Wachezaji wafaa wajifunze jinsi ya kutatua matatizo baina yao na kuwachukulia wenzao kwa wema.

Lenganisha matokeo ya mchezo huu na wana harakati wa kupigania amani katika jamii mbali mbali.

**Sheria na kanuni huendeleza utangamano katika jamii zetu.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Ujuwaji wa sheria za kandanda, kuongea na mchezo wa haki.*

KUPIGA CHENGA

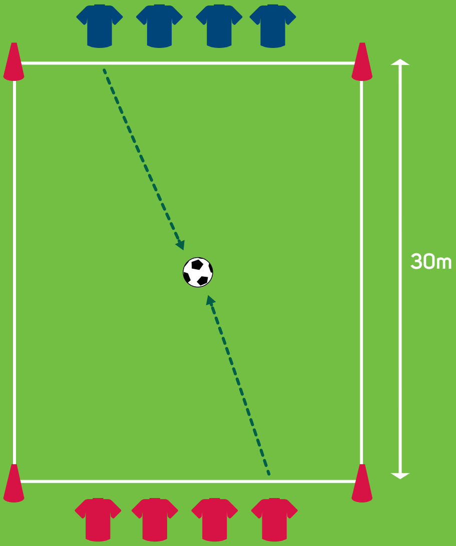
# EWEITE

**WASHIRIKI**

**6 AU ZAIDI**

**VIFAA**

**KONI**
**MPIRA**
**BIBS**



# Lakufanya

Unda timu mbili.  Kila timu ipige msitari.  Timu zi angaliane. Weka mpira katikati ya kiwaja. Hizi timu mbili ziwe mbali na mpira kwa umbali wa sawa.  Mchezaji mmoja kutoka kila timu aanze kukimbia pindi tu kipenga kitakapolia. Anayeufikia mpira kwanza aanze kuupepeta akielekea upande wa pili. Mchezaji asiye na mpira auzuie  mpira usipite.

**MCHEZO BADALA:**

Wachezaji wanaweza ubeba mpira badala ya kuupepeta.

## MAJADILIANO YA KUFATILIA

Mchezo ulikuwaje?

Mtu hujihisi vipi akiwa na mpira na pia kumlazimu kuzuia asinyang'anywe na mpinzani?

Ni hali gani ambazo hutubidi kulinda mali yetu na pia sisi wenyewe?

Twaweza kutumia njia gani za amani tujikinge sisi wenyewe na pia dhidi ya yale tunayoamini?

Tunakabiliana vipi na ushindi na kushindwa?

**Wakati mwingine hushinda na wakati mwingine hushindwa.**

***Mbinu za ukufunzi:***
*Kudhibiti mpira na kuzuia.*

“Michezo inabadilisha na ina elimisha!”