## SHUGHULI ZA HISIA ZA MISULI ya viungo

***Maelezo****:* Changamoto za hisia za misuli ya viungo hutokana na jinsi ubongo hutayarisha ujuzi wa mchakato wa viungo. Wanafunzi walio na shida za hisia za misuli ya viungo huwa na changamoto za kutambua kuwa mwili wao una uwezo wa kutambua kazi yake.

Mifano ya jinsi shida za hisia za misuli ya viungo zaweza tambulika ni ikiwa mwanafunzi ana changamoto kutambua ikiwa amekanyaga kwenye nyasi laini au kwenye sakafu ngumu, kutembea bila mwelekeo mzuri wa mwili, changamoto ya kutambua nguvu zao, na udhabiti mbaya wa kimwili.

***Lengo:***Shughuli za hisia za misuli ya viungo ni muhimu kwa wanafunzi walio na changamoto za misuli ya viungo sababu zaweza saidia kupunguza madhara ambayo yanaweza tokea ambayo yanahusiana na shida za misuli ya viungo na pia inakuza uwezo wa kusongesha viungo vya mwili kwa njia ilio na mpangilio mwema. Pia ni muhimu kujifunza shughuli hizi ili kuhakikisha mwanafunzi ana uwezo wa kudumisha usawa katika matembezi.

****

**Shughuli 1: Mazoezi ya kushinikiza misuli ya sehemu ya juu ya mwili**

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Fanya mazoezi ya kushinikiza misuli ya sehemu ya juu ya mwili kwa kuinuka na kurudi chini kwa usaidiza wa dawati. |
| **Lengo:** | Shughuli hii humsaidia mwanafunzi kukuza nguvu za upande wa juu wa mwili. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Tafuta meza au sehemu yoyote ile ambayo mwanafunzi anaweza kufanyia mazoezi haya.  **Hatua 2:** Asimame kwa miguu hatua moja au mbili mbali na meza kisha aiweke miguu yake pamoja kisha mikono kwenye meza.  **Hatua 3:** Mwanafunzi ajaribu kuteremsha mwili wake ukielekea kwenye meza kisha ajiinue kwa kutumia mikono. |

**Shughuli 2: Kukumbatia na kubana kiutaratibu **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Kukumbatia na ubane sanamu/kibaraka/vinyago laini kwa utaratibu ili kuonyesha upendo kwa njia ya kukumbatia. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia mwanafunzi kutumia shinikizo na msukumo ufaao. Shughuli hii ni muhimu katika maendeleo na kukua kwa mtoto. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Tafutia mwanafunzi kinyago laini ambacho mwanafunzi atatumia kwenye shughuli hii.  **Hatua 2:** Mwambie mwanafunzi akumbatie na kubana kinyago hicho kwa utaratibu kwa njia ya upendo.  **Hatua 3:** Mwanafunzi akitumia nguvu nyingi, hakikisha anajaribu tena kwa njia ya utaratibu. |

**Shughuli 3: Mashindano ya kutembea kwa wanyama **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Tembea kama mnyama. (wa matambezi rahisi hadi yule ambaye matembezi yake ni ya kutatanisha) kisha mwanafunzi aige matembezi hayo. Fanya mashindano ili kumpa mwanafunzi motisha. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidi katika ukuzaji wa nguvu za mishipa. Wanafunzi pia watakuwa na mawazo kuhusu wanyama. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Mwelekezi afikirie mnyama kisha aanze kuiga matembezi yake.  **Hatua 2:** Mwanafunzi ataiga jinsi mwelekezi wake anavyotembea.  **Hatua 3:** Andaa mashindano na mwanafunzi ili mkimbie kama wanyama hao, ikiwa mwanafunzi atakubali. |

**Shughuli 4: Kutambaa **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Songa pole pole mwili ukikaribia sakafu au kwa kutumia mikono na magoti. |
| **Lengo:** | Shughuli hii itamsaidia mwanafunzi katika kuimarisha mishipa na viungo. |
| **Lengo:** | **Lengo 1:** Ambia mwanafunzi atembee kwa kutumia magoti na mikono, waonyeshe mfano ikiwa ni lazima.  **Lengo 2:** Waanze kusonga polepole kwa mikono na magoti wakiwa ndani ya nyumba. |

**Shughuli 5: Kupanda ngazi za nyumba na mkoba mzito mgongoni **

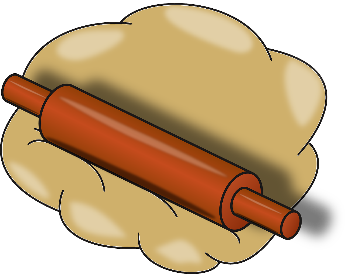
|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Fanya mazoezi ya kupanda na kushuka ngazi za nyumba ukiwa umebeba vitu vyenye uizito tofauti tofauti. Ongeza uzito polepole unapoendelea kupanda na kushuka. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia kukuza umakini wa mwanafunzi na kuwa mwenye kuzingatia. Uzito wa mzigo hubadilisha nguvu za misuli na usawa wa kusawazisha mwili anapotembea na kwa hivyo wanajifunza kubadilisha na kuzoea kwa haraka. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Jaza mkoba na vitu vyepesi kisha mwanafunzi aubebe mgongoni.  **Hatua 2:** Tafuta ngazi za nyumba au sehemu yenye mlima.  **Hatua 3:** Mwanafunzi apande na kushuka akiwa amebeba mkoba mgongoni. **Hatua 4:** Ongeza uzito wa mkoba pole pole ukizingatia uwezo wa mwanafunzi. |

**Shughuli 6: Michezo ya kusawazisha **

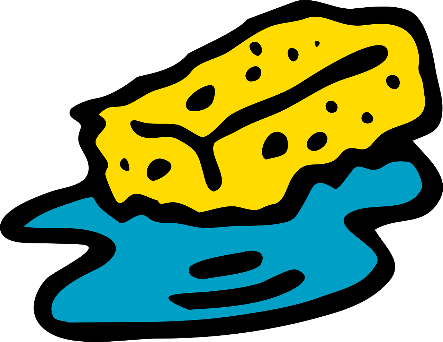
|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Sawazisha kitabu au ubao kwenye kichwa cha mwanafunzi aakiwa aameshikilia kijiko kwenye mdomo na kusawazisha kiazi kwenye kijiko hicho. |
| **Malengo:** | Shughuli hii hutumia kusonga kwa kitabu/ubao/kiazi ambako hakuwezi tambulika na husaidia mwili kuitikia kwa haraka msukumo bila hata ya kufikiria. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Tafuta kitabu/kipande kikubwa cha ubao, kijiko na kiazi.  **Hatua 2:** Weka kitabu/ubao kwenye kichwa cha mwanafunzi kisha ajaribu kusawazisha.  **Hatua 3:** Ikiwa ataweza kusawazisha , ongeza kijiko kilicho na kiazi ili aweze kusawazisha zote kwa wakati mmoja.  (Ikiwa mwanafunzi hana uwezo wa kusawazisha kwa pamoja, fanya hivyo kando kando.) |

**Shughuli 7: Kubana mkono **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Salimu kwa kubana mikono au msalimu mwelekezi kwa kutikisa mikono. Kubana mpira itakuwa ya manufaa zaidi katika shughuli hii) |
| **Lengo:** | Shughuli hii huboresha uwezo wa mkono kushika kitu. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Keti na mwanafunzi kisha umsalimu kwa kumbana mkono takriban mara 10. Kila wakati unapomsalimu, ongeza nguvu kidogo katika kubana ili kuimarisha uwezo wa kushika vitu na kuandika.  **Hatua 2:** Ikiwa una mpira, mpe mwanafunzi ili ili aubane kisha rudia hatua ya 1. Shughuli hii pia yaweza fanywa kwa kutumia unga wa ngano. |

**Shughuli 8: Kukanda Unga wa Ngano **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Kwa kutumia unga wa ngano na maji, saidia mwanafunzi kuchanganya kwa kutumia mikono yake kisha akande. |
| **Lengo:** | Shughuli hii husaidia kuimarisha hisia za msukumo kwa mwanafunzi na matumizi ya vidole kwa njia iliyo na mpangilio. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Kwa kutumia mikono, changanya unga wa ngano na maji kisha onyesha mwanafunzi jinsi ya kuchanganya na kukanda.  **Hatua 2:** Himiza wanafunzi kuchanganya na kukanda unga wa ngano.  **Hatua 3:** Ifanye shughuli hii iwe mojawapo ya shughuli za kila siku. |

**Shughuli 9: Kusugua Sehemu ya juu ya vitu **

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Kwa kutumia brashi au kipande cha godoro, himiza mwanafunzi kusugua sehemu ya juu ya vitu vya nyumbani. |
| **Lengo:** | Shughuli hii huimarisha mawasiliano bora kati ya macho na mikono, na hisia za kushika. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Chukuwa kipande cha godoro au brashi kisha onyesha mwanafunzi jinsi ya kusugua sehemu tofauti tofauti.  **Hatua 2:** Mwambie asugue kisha polepole atengeneze mtindo wa kusugua. |

****

**Shughuli 10: Mashindano ya mzaha ya Kupigana kwa kutumia mto/godoro ndogo (Watoto wakubwa pekee)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Maelezo:** | Kwa kutumia mto au godoro ndogo, mwelekezi na mwanafunzi waweza shindana kupigana kwa mzaha. Kuwa makini na mto au godoro ili kusiwe na jeraha lolote. |
| **Lengo:** | Shughuli hii huimarisha uwezo wa mwanafunzi kusawazisha vitu, kushika na kujikinga/kujitetea. |
| **Hatua:** | **Hatua 1:** Tumia mto au godoro laini iliyopo nyumbani. Mpe mwanafunzi moja.  **Hatua 2:** Onyesha vita vya mto bila kuumiza mwingine. Ongeza ubunifu na nguvu kiasi punde mwanafunzi anaonekana kutambua na kuwa na uwezo wa kusitiri na kujikinga.  \*Hakikisha kila mmoja amesimama sehemu ambayo hakuna uwezekano wa kuanguka. |