

پودمان ۱

برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان گنجینه‌ای از باورهای فرهنگی اقوام، ضمن داشتن پیوند ناگسستنی با یکدیگر، نشان هویت و فرهنگ و بخشی از میراث آن کشور است. همچنین دارای جنبه‌های نشاط و شادابی و پیوستگی عمیق با زندگی و معیشت مردم است و از مهم‌ترین اجزای فرهنگ و عقاید، اندیشه‌ها، قصه‌ها، آداب و رسوم، ترانه‌ها و هنرهای ساده و ابتدایی مردم هر ناحیه به‌شمار می‌آید. کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله‌اش مجموعه‌ای است از اقوام با فرهنگ‌های مختلف. لذا به دلیل شرایط اقلیمی متفاوت هریک از اقوام، بازی‌ها و سرگرمی‌های رایج در میان مردم نیز از تنوع بسیاری برخوردار است. بازی‌های بومی و محلی از راه‌های پرورش روان، فکر، اجتماع و جسم است. این بازی‌ها که از گذشته‌های دور در سرزمین پهناور و کهنسال ایران رایج بوده، حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده‌اند. بازی به‌طور عام و بازی‌های پرورشی و بومی و محلی به‌طور خاص در کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد. بسیاری از والدین می‌پندارند که بازی تنها با هدف گذران وقت برای کودک و ایجاد سرگرمی برای او طرح ریزی می‌شود، در صورتی که می‌توان گفت سهم عظیمی از هویت و تجارب کودک در این بازی‌ها کسب می‌شود. کودک در بازی نقش‌های مختلف را تجربه می‌کند و خود را در شخصیت‌های متفاوت با وظایف خاص آن تجسم می‌کند لذا بازی برای کودک صرفاً سرگرمی نیست. دنیایی از یادگیری، کسب تجربه، استقلال، ساخت عزت نفس و صرفاً زمینه‌هایی برای گسترش زبان و یافتن مهارت‌های اجتماعی است. در بازی کودک احترام به دیگری، کنترل خشم، صبر، هم‌احساسی و حتی نمایی از محاسن و معایب نقش‌های مختلف را می‌آموزد.

استاندارد عملکرد

منشأ ایجاد بازی‌ها و ورزش‌های سنتی / بومی / محلی و چگونگی اجرای هریک از آنها.



۱- مفاهیم

بوم

محل

سنت‌ها

۲- بازی‌های بومی و محلی

بازی‌های محله‌ای

۳- ورزش‌های سنتی

جشنواره‌های ورزش‌های سنتی

تاریخچه بازی و ورزش در ایران

بازی‌های بومی و محلی و ورزش‌های سنتی در جهان

۴- معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران

اقوام و استان‌های ایران

بازی‌های استان آذربایجان شرقی



تصاویر فوق برای شما چه مفهومی دارد؟ آیا وجه تشابهی در آنها پیدا می‌کنید؟ همه این تصاویر متعلق به ساکنان کره زمین هستند. همه آنها پوششی مطابق با شرایط زندگی خود بر تن دارند. بنابراین اگر تفاوتی در پوشش آنها می‌بینید براساس تفاوت مکان جغرافیایی زندگی آنهاست. بحث مکان جغرافیایی، یا به عبارتی زیستگاه، عامل بسیار مهمی نه تنها در تفاوت‌های انسان‌های ساکن کره زمین، بلکه تفاوت‌های حیوانات و گیاهان و آب و هوا، گویش، فرهنگ و آداب و حتی رفتارهای روزمره و تفریحات آنهاست. بنابراین: یکی از عوامل مهم در رفتار انسان‌ها محل زندگی آنها و زادگاه آنهاست.

بوم

مکان زندگی انسان‌ها را **بوم** یا **سرزمین**^۱ می‌گویند و به افرادی که در یک سرزمین یا بوم زندگی می‌کنند، **بومی**^۲ گفته می‌شود. اصطلاح **سرزمین مادری**^۳ نیز از ریشه همین واژه است. توجه داشته باشید که بومی به افراد یا آنچه گفته می‌شود که در یک سرزمین زاده شده‌اند و مهاجر نباشند. ✓ برای مثال اگر فردی در اصفهان به دنیا آمده باشد، اما والدین وی از تهران به اصفهان مهاجرت کرده‌اند،

۱- Land

۲- Native

۳- Native Land



مفاهیم مختلف بوم

فقط همان فرد بومی اصفهان محسوب می‌شود. ✓در مثال دیگر، بوته‌های خار را، گیاهان بومی کویر لوت می‌نامیم. نمونه‌هایی از معانی مختلف این کلمه و کاربردهای آن در مکالمات مختلف به درک بهترین واژه کمک می‌کند. توجه به این نکته ضروری است که همه کلمات بوم در زبان فارسی، لزوماً معادل لاتین یکسانی ندارند.

بوم نقاشی^۱: سطحی صاف برای نگارگری

بوم: جغد یا شباویز، یک نوع پرنده که در ویرانه‌ها زندگی می‌کند، معروف به مرغ دانا
بوم شناسی^۲: علم منطقه شناسی با رویکرد شناخت ارتباطات موجودات یک منطقه با محیط زیست آنها
بوم گردی^۳: شاخه‌ای از حوزه گردشگری، در مناطق طبیعی و بکر یک سرزمین با رویکرد حفظ محیط زیست
زبان بومی^۴: زبان خاص مردم یک منطقه یا سرزمین
صنایع بومی^۵: صنایع دستی مردم یک منطقه یا سرزمین

یکی دیگر از مفاهیم متداول بوم، سرزمین است. قاره‌ها یا بوم‌های بزرگ کره زمین را می‌شناسید؟ آیا می‌دانستید که هر یک از این سرزمین‌ها به قطعات کوچک‌تری تقسیم می‌شوند؟ این سرزمین‌های کوچک‌تر را کشور می‌نامند. هر چقدر محدوده بوم‌ها / سرزمین‌ها کوچک‌تر شوند، ویژگی‌های مشترک مردم بومی آن سرزمین بیشتر می‌شود.

کشور^۶، سرزمین یا بوم نسبتاً بزرگی است که ساکنان آن ویژگی‌های مشترک زیادی دارند، مانند زبان مشترک، قوم مشترک، آداب مشترک و منافع مشترک. افراد بومی یک کشور بر اساس واژه **نیتیو** (معادل لاتین واژه بومی) اصطلاحاً **ملت^۷** نامیده می‌شوند. واژه‌های ملی^۸ و ملیت^۹ نیز از همین واژه گرفته شده‌اند.

۱- Canvas

۲- Ecology

۳- Eco- Tourism

۴- Native Language

۵- Native Industries

۶- Country / میهن زادبوم

۷- Nation

۸- National

۹- Nationality



رنگ‌های مختلف بیانگر قاره‌های (سرزمین‌ها/ بوم‌ها) بسیار وسیع کره زمین

فعالیت
کلاسی



- ۱ می‌توانید نمونه‌های دیگری از معانی واژه بوم را تحقیق کرده و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ مثال‌هایی که بیانگر به کارگیری واژه بوم و بومی و واژه‌های مترادف آن باشد را در اینترنت و کتب مختلف جستجو کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۳ ویژگی‌های مشترک قاره‌ها (سرزمین‌ها/ بوم‌های بزرگ) کره زمین چیست؟

محل

با واژه سرزمین یا بوم آشنا شدید و دانستید که بوم می‌تواند به بزرگی قاره با اشتراکات کمتر ساکنان و پراکندگی بیشتر اسکان آنان باشد و یا با محدوده نسبتاً بزرگ یعنی کشور با اشتراکات بیشتر ساکنان و پراکندگی کمتر اسکان آنان باشد. اما وقتی منطقه یا محدوده کوچک‌تر را در نظر بگیرید، اصطلاحاً به آن محل^۱ گفته می‌شود. ساکنان محل اشتراکات بسیار زیادی دارند و پراکندگی اسکان آنها بسیار کم است. اصطلاح **محل**^۲ به افراد و آنچه که به محل خاصی مربوط می‌شود، اطلاق می‌شود. اصطلاحاً استان در تقسیم بندی جغرافیایی، محل نامیده می‌شود و مردم و متعلقات هر استان را محلی آن استان می‌نامیم. ^۳ برای مثال، مردم استان گیلان گویش خاصی دارند که به آن گویش محلی گیلکی می‌گوییم. کشور بزرگ ایران با مساحتی حدود ۱۶۴۸۰۰۰ کیلومتر مربع یکی از قدیمی‌ترین کشورهای جهان است. این کشور دارای ۳۱ استان است که هر یک دارای ویژگی‌های خاص خود می‌باشند. نقشه‌ای که در صفحه بعد ملاحظه می‌کنید، شما را با بخش‌های مختلف ایران به نام استان^۳ آشنا می‌کند؛ بنابراین تقسیم‌بندی بوم‌ها یا سرزمین‌ها از بزرگ‌ترین به سمت کوچک‌ترین، از عنوان قاره^۴ و کشور تا محل‌ها یعنی استان و شهر^۵، در جهان رایج است.

۱- Area/ Region/ Location

۲- Local

۳- Province

۴- Continent

۵- City

بودمان ۱: برنامه ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



نقشه کشور ایران با استان‌های مختلف از نظر آب و هوا و موقعیت جغرافیایی

۱ با استفاده از اطلاعاتی که در طول سال‌های تحصیل خود در کلاس‌های جغرافیا کسب کرده‌اید، ویژگی‌های متفاوت و مشابه ساکنان محلی هر استان را به انتخاب خود به کلاس ارائه دهید.

۲ متوجه شدید که هر بوم و محل دارای افراد بومی و محلی خاص با آداب، فرهنگ، سنت‌ها و گویش خاص است. شکل زیر نقشه ایران را با موضوع غذاهای محلی ایرانی نشان می‌دهد. نقشه‌ای، مانند شکل زیر، با موضوع دیگر مانند جشن‌ها یا فعالیت‌های اوقات فراغت به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



نقشه ایران با موضوع غذاهای محلی ایران

سنت‌ها

سنت^۱ در معنای لغوی به معنای روش و شیوه است و در مفهوم، به معنای باورها یا رفتاری است که در یک گروه یا جامعه از نسل‌های پیشین به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. جوامع، ملل و اقوام مختلف سنت‌های مختلفی دارند. سنت می‌تواند مذهبی، ملی یا قومی باشد. یعنی هریک از بخش‌های زندگی می‌تواند دارای سنت‌هایی باشد. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

✓ در بخش آموزش، نهادهای آموزشی یک جامعه سنت‌های تعلیمی و آموزش خاصی دارند. این سنت‌ها از مکتب‌خانه‌های قدیم به مدارس جدید منتقل شده‌اند.



مدارس امروزی



مکتب‌خانه‌های سنتی

✓ در بخش اقتصادی، می‌توان به بازارهای سنتی مسقف و تودرتو ایران اشاره کرد که نسل امروز آن را به شکل مراکز خرید و بازارهای بزرگ مدرن درآورده است.



مراکز خرید بزرگ مدرن



بازار مسقف سنتی

✓ در بخش اجتماعی، می‌توان از مناسبات قوم و خویشی مستحکم ایرانیان در دورهمی‌های خانوادگی در شب یلدا سخن گفت، که به نسل امروز در برگزاری این سنت منتقل شده است.

پودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



شب نشینی یلدا با دوستان



شب نشینی یلدا در خانواده سنتی

۷ در بخش مذهبی، از سنت بازگویی رویدادهای تاریخی - مذهبی بر پرده‌های خیابانی تا نقوش مدرن مذهبی از مراسم مذهبی سنتی مردمی تا آموزش برنامه‌ریزی شده عقاید و احکام مذهبی در مدارس و مهدهای قرآن.



آموزش سنت‌های مذهبی



نقاشی مدرن واقعه عاشورا



بازگویی رویدادهای مذهبی سنتی



آموزش مدرن آداب مذهبی

۷ در بخش ورزش، از بازی‌ها و زورآزمایی‌های سنتی سخن می‌گوییم، مانند نقالی داستان‌های قهرمانان شاهنامه در قهوه‌خانه‌ها که به قهرمانی در ورزش‌های مدرن امروزی تبدیل شده است.



نمایش قهرمانی ورزش‌های مدرن



نقل پهلوانی قهرمانان از نقالان سنتی

- ۱ نمونه‌های دیگری از هر یک از بخش‌ها، که از نسل گذشته به نسل‌های بعدی منتقل شده به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و نمونه‌های دیگری از تغییر بخش‌های زندگی از شیوه سنتی به مدرن به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۲- بازی‌های بومی و محلی

فعالیت‌های بومی و محلی، فعالیت‌های ویژه هر قوم و طایفه‌ای هستند که برای حفظ و بقای سرزمین نیاکان خود انجام می‌دهند. این فعالیت‌ها که در قالب اعیاد سنتی و مذهبی، غذا و بازی‌ها انجام می‌شوند، براساس باورهای فرهنگی، آداب و سنت‌های آنان بوده و نه تنها موجب شادی و نشاط آنها می‌شوند، بلکه سلامت جسم و روان آنها را نیز تأمین می‌کنند. این فعالیت‌ها با توجه به ویژگی‌های فرهنگی، جغرافیایی، تاریخی و اجتماعی هر سرزمین پدید آمده‌اند.



بازی در قطر قدیم



بازی در چین قدیم



انگلیس قدیم



پنجاب قدیم

بازی‌های بومی و محلی متناسب با آیین‌ها، آداب و سنت‌های همان منطقه، در گستره زمان دچار تغییر و تحول شده‌اند.



اسپانیا



ایران

اما یک مسئله مهم در انتقال هر سنتی، شناسایی منشأ آن است، تا امکان دنبال کردن مسیر هر فعالیت و فرایند توسعه آن در نسل‌های بعدی و حتی اشتراکات برخی فعالیت‌ها بین اقوام و طوایف مختلف وجود داشته باشد. برای مثال، آیا سوارکاری ویژه ایرانیان بوده، یا اروپاییان و سرخپوستان بومی آمریکا نیز این ورزش را انجام می‌دادند؟ آیا لی‌لی، یا قل دادن چرخ میله‌ای فقط در یک منطقه در جهان متداول بوده است یا خیر؟ اینها سؤالات کلیدی است که ما را به سوی ریشه‌های مشترک یا تفاوت‌های اقوام هدایت می‌کند.

در اینجا ضمن تشریح منشأ بازی‌های بومی و محلی در اقوام و طوایف مختلف، به الگوی انتقال آن فعالیت به عنوان یک سنت از پیشینیان به نسل‌های بعدی اشاره می‌شود:

۱- نیاز امنیتی: برخی بازی‌های بومی و محلی از حرکات آماده‌سازی جنگاوران و مدافعان مرز و بوم نشئت گرفته‌اند؛ مانند ورزش زورخانه‌ای و شمشیربازی که با الگوگیری از سنت آماده‌سازی و مبارزه پیشینیان برای حفظ امنیت شکل گرفته است.



فرانسه



ایران



ایران

۲- نیازهای معیشتی: برخی بازی‌های بومی و محلی از حرکات افراد برای کسب روزی منشأ گرفته‌اند. مانند شکل‌گیری ورزش تیراندازی با کمان که با الگوگیری از سنت شکار یک پرنده با تیر و کمان توسط پیشینیان شکل گرفته است.



ایران

۳- نیازهای اقلیمی: برخی بازی‌های بومی و محلی از رفتار مردمان تحت تأثیر محیط زندگی در کنار دریاها یا کوهستان‌ها یا... منشأ گرفته‌اند. مانند شکل‌گیری ورزش طناب‌کشی که با الگوگیری از سنت کشیدن طناب تور ماهی‌گیری توسط پیشینیان شکل گرفته است.



ایران

۴- نیاز سرگرمی، شادی و نشاط: برخی از بازی‌های بومی و محلی از فعالیت‌های کشاورزان و دامداران و... در اوقات فراغت از کارهای روزانه منشأ گرفته‌اند؛ مانند ورزش اکر دو کر که با الگوگیری‌هایی از سنت میوه‌چینی میوه‌های چسبان، در دوره‌های پیشینیان هر طایفه شکل گرفته است.

۵- باورهای فرهنگی و فولکلور^۱ (باورهای عامیانه): برخی بازی‌های بومی و محلی از فعالیت‌های پیشینیان برای نیایش‌ها، اجابت دعاها و دور کردن نیروهای بد و... منشأ گرفته‌اند. مانند حرکات موزون در ورزش‌های هوازی که با الگوگیری از سنت حرکات ریتمیک خاص طوایف مختلف در اعیاد مذهبی شکل گرفته است.



سرخ پوستان امریکا



سماع ترکیه

کشور پهناور ایران نیز با تمدن چند هزار ساله مجموعه‌ای است از ملتی با فرهنگ‌های مختلف، لذا به دلیل شرایط اقلیمی متفاوت، ساکنان هر بوم و محله، دارای بازی‌ها و سرگرمی‌های متنوع و خاص خود می‌باشند.

مجموعه افسانه‌ها، موسیقی، سنت شفاهی، ضرب‌المثل‌ها و رسوم هر کشور - Folklore ۱-

بازی‌های محله‌ای

توجه داشته باشید که بین واژه محلی و محله‌ای^۱ تفاوت وجود دارد. بازی‌های محله‌ای در اصطلاح به بازی‌های سنتی (کلاسیک) و جدید گفته می‌شود که قابلیت اجرا در کوچه‌ها و محله‌های شهرها و روستاها را داشته باشند و اغلب به وسیله کودکان انجام می‌شوند؛ مانند لی لی، هفت سنگ، قایم‌باشک، شطرنج، فوتبال و... این بازی‌ها با گذشت زمان نیز به‌روز می‌شود، حتی امروزه با از بین رفتن محله‌ها و پیشرفت تکنولوژی، بازی‌های محله‌ای تا حدود زیادی از بین رفته و جای خود را به بازی‌های رایانه‌ای در منازل داده است.



ورزش جدید شطرنج



ورزش کلاسیک تیله بازی



ورزش جدید فوتبال زمین خاکی



ورزش کلاسیک قایم باشک

- ۱ با توجه به منشأ ارائه شده برای هر بازی، اگر بازی دیگری در منابع پیدا کردید، به کلاس ارائه دهید.
- ۲ با الهام از هریک از بازی‌های ارائه شده، یک رشته ورزشی جدید پیشنهاد کنید.
- ۳ علاوه بر پنج منشأ ارائه شده، چه موارد دیگری به‌عنوان منشأ بازی‌های بومی و محلی می‌توانید به کلاس ارائه دهید.
- ۴ تحقیق کنید و بازی‌های محله‌ای متداول در ایران را به کلاس معرفی کنید.
- ۵ با استفاده از منابع مختلف بازی‌های محله‌ای را که در سایر کشورهای جهان بازی می‌شود، به کلاس ارائه دهید.
- ۶ بازی‌های محله‌ای سایر کشورها را که مشابه بازی‌های محله‌های ایران است به کلاس معرفی کنید.

فعالیت
کلاسی



۳- ورزش‌های سنتی

به نظر شما چه ارتباطی بین بازی‌های بومی و محلی با ورزش‌های سنتی وجود دارد. همان‌گونه که در مباحث قبلی اشاره شد، ساکنان هر بوم و محل برای **حفظ و بقای سرزمین نیاکان** خود، فعالیت‌های مختلفی انجام می‌دهند، از جمله این فعالیت‌ها، بازی‌های بومی و محلی می‌باشند. از سوی دیگر، باورها، آداب و سنت‌های اقوام و طوایف از نسلی به نسل دیگر در رفتار آنها متجلی می‌شود. **حفظ و بقای بازی‌های بومی و محلی** خود، در قالب برگزاری **ورزش‌های سنتی**، آنها را در طول تاریخ، با انتقال از نسلی به نسل دیگر زنده نگه می‌دارد.

بنابراین:

بازی‌های بومی و محلی در قالب ورزش‌های سنتی به‌عنوان گنجینه‌ای از باورهای فرهنگی افراد، بیانگر هویت و میراث فرهنگی هر کشور، استان، شهر و روستا می‌باشند.

حال که به ارزش سنت‌ها و همچنین ورزش‌های سنتی پی‌بردید، لازم است تا بیشتر با کارکردهای مثبت مطالعات مربوط به سنت‌ها آشنا شوید:

- ✓ سنت‌ها با انتقال دانش، ارزش‌ها و میراث فرهنگی نسل‌ها به یکدیگر، پیوستگی نسلی را تقویت می‌کنند؛
- ✓ سنت‌ها به شیوه‌های موجود زندگی، یعنی مجموعه نهادها، هنجارها و سمبل‌ها مشروعیت می‌بخشند؛
- ✓ سنت‌ها فراهم‌کننده هویت جمعی و تقویت‌کننده انسجام وفاداری گروهی، اجتماعی و ملی هستند؛
- ✓ سنت‌ها می‌توانند بسترهای لازم برای تغییرات اجتماعی را فراهم کنند.

می‌توان چنین استنباط کرد:

ورزش‌های سنتی، با حفظ و بقای بازی‌های بومی و محلی کارکردهای مثبت سنت‌ها را به بهترین شکل محقق می‌کند؟

از طرفی همان‌گونه که فرهنگ، آداب و به‌طور کلی سنت‌ها در شکل‌گیری و اشاعه بازی‌های بومی و محلی نقش دارند، بازی‌های بومی و محلی نیز در اشاعه فرهنگ، آداب و سنت‌ها تأثیر دارد.

به‌طورکلی با سیر تحول تاریخی ورزش می‌توان چنین استنباط کرد که:

با شکل‌گیری نظام سازمانی ورزش، بازی‌های بومی و محلی کم‌رنگ‌تر شده و جای خود را به بازی‌ها و ورزش‌های ملی و جهانی داده است.

از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های بازی‌های بومی و محلی در اشاعه سنت‌ها عبارت‌اند از:

1 با توجه به تناسب آنها با امکانات و **شرایط اقلیمی**، امکان حفظ و اشاعه آداب و سنت‌ها، از طریق جشنواره بازی‌های بومی و محلی طوایف و اقوام به شکل مؤثری وجود دارد.

بودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



کشورهای اسکاندیناوی



برونئی

۲ با توجه به نقش ویژگی‌های اقتصادی و اجتماعی در شکل‌گیری بازی‌های بومی و محلی، باعث رونق عوامل اقتصادی اقوام و طوایف، در حین برگزاری جشنواره‌های بازی‌ها است.



سنگاپور



ایران

۳ سادگی اجرا در هر زمان و مکان و نیاز نداشتن به ابزار و وسایل پر هزینه برای بازی‌های بومی و محلی نقش مؤثری در ایجاد فرصت‌ها برای اشاعه فرهنگ و آداب بین طوایف و اقوام دارد.



اندونزی



فیجی

۴ نقش این بازی‌ها نه تنها به عنوان یک نیاز غریزی و روانی بلکه به عنوان یک عنصر روحی، جسمی و آموزشی سهم مهمی در سازوکارها و تعاملات اجتماعی نسل‌ها، اقوام و طوایف دارد.



انتقال سنت‌ها از نسل قدیم (مادر و پدربزرگ‌ها) به نسل بعدی

جشنواره‌های ورزش‌های سنتی

ورزش‌های سنتی در کشورهای مختلف به اشکال مختلف برگزار می‌شوند. با توجه به اینکه معمولاً عامل رقابت و مسابقه در بازی‌های بومی و محلی از اولویت چندانی برخوردار نیست، غالباً برگزاری این بازی‌ها به شکل «جشنواره»^۱ و تحت عناوین «بازی‌های محلی»^۲ یا «بازی‌های سنتی»^۳ در کشورهای مختلف انجام می‌شود. در کشور ایران این بازی‌ها تحت عنوان «بازی‌های بومی و محلی» و تحت مدیریت فدراسیون ورزش‌های همگانی انجام می‌شوند.

اما به نظر شما فلسفه برگزاری این بازی‌ها در جهان چیست؟ نمایش رنگ‌ها یا جشن‌هایی برای شادی و سرگرمی، یا ...

با توجه به نگاه ویژه مؤسسه فرهنگی یونسکو سازمان ملل متحد و تأسیس کمیته میراث جهانی در سال ۱۹۷۷، به نظر می‌رسد فلسفه این بازی‌ها خیلی فراتر از نشانه‌های ظاهری آن باشد.

یونسکو کارگزار راهبری ورزش و تربیت بدنی سازمان ملل متحد است که با تأسیس «کمیته میراث جهانی»، آن دسته از میراث فرهنگی غیر قابل لمس را که نقش مهمی در فرهنگ ملت‌ها دارند، تحت حمایت خود قرار داده است. این میراث غیرقابل لمس عبارت‌اند از، سنت‌ها، آداب و رسوم، موسیقی و صنایع دستی. در این میان شبکه بین‌المللی «ورزش‌ها و بازی‌های سنتی»^۴ نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پاسداشت و توسعه سنت‌ها و تقارب فرهنگ‌ها نیز در حوزه فعالیت این کمیته قرار دارد.

کمیسیون ملی یونسکو ایران نیز با درک حساسیت روزافزون از میان رفتن بازی‌های کهن بومی و ملی کشورها، از هر حرکتی که موجب احیاء و ماندگاری این گونه بازی‌ها گردد، استقبال می‌کند. این سازمان یکی از متولیان حمایت و حفاظت از بازی‌های سنتی در ایران است.

با توجه به این دیدگاه با ارزش، فلسفه برگزاری ورزش‌های سنتی را می‌توان در نمونه ایده‌ها و مواردی یافت که در عناوین آنها مطرح شده است. البته لازم به ذکر است که جشنواره‌ها صرفاً محدود به اجرای عملی بازی‌ها و ورزش‌ها نیست.

۱- Festival

۲- Local Games

۳- Traditional Games

۴- Traditional Sports & Games (TSG)

بودمان ۱: برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی



۲- همایش «بازی‌هایی که ممکن است بچه‌های ما هیچگاه انجام ندهند».



۱- بازی‌های بومی سنتی



۴- همایش «روزهای خوش قدیم» مصاحبه با مادربزرگ و پدربزرگ‌ها درباره بازی‌های سنتی



۳- مسابقات قهرمانی بازی‌های سنتی



۶- همایش بازی‌های سنتی قدیم (وقتی که کودک بودم)



۵- بازی‌های محلی کره

- ۱ تحقیق کنید چه فعالیت‌های دیگری در راستای توسعه ورزش‌های سنتی در سطوح ملی و بین‌المللی می‌تواند انجام شود؟
- ۲ چه پیشنهادی برای برگزاری رویدادی (بازی، معرفی تجهیزات، گفتگوها و...) برای توسعه بازی‌های بومی و محلی ایران به فدراسیون ذی‌ربط دارید؟
- ۳ تحقیق کنید که جشنواره‌های ورزش‌های سنتی با چه عناوین دیگری در جهان برگزار می‌شود.
- ۴ چه پیشنهادی برای کمیسیون ملی یونسکو ایران جهت حفظ و توسعه بازی‌های بومی و محلی ایران دارید؟

فعالیت
کلاسی



تاریخچه بازی و ورزش در ایران

متوجه شدید که بازی‌های بومی و محلی به‌عنوان ورزش‌های سنتی هر کشور، ریشه در تاریخ فعالیت‌های ورزشی هر کشور دارد. بنابراین آگاهی از روند کلی تاریخچه ورزش و بازی در ایران، شما را با فرایند شکل‌گیری، اشاعه و تغییر بازی‌های بومی و محلی آشنا می‌کند.

در دوره‌های مختلف تاریخ، علل انجام فعالیت‌های ورزشی متفاوت بوده است. برخی از این علل عبارت‌اند از:

۱ در ایران باستان، بازی‌هایی در ارتباط با فنون جنگی و شکار معمول بوده است.
۲ در طول تاریخ، انواع ورزش‌ها به‌منظور بهداشت، نیرومندی، تحمل خستگی و ایجاد روح قهرمانی متداول بود.

۳ در عهد هخامنشیان ورزش‌های در فضای باز مانند شنا، اسب‌سواری، چوگان و تیراندازی با هدف رقابت (مسابقات) متداول بود.

۴ طبقات ممتاز در عهد ساسانیان به فعالیت‌های تفننی و ذوقی توجه داشتند و به بازی‌هایی مانند چتربازی، بندبازی، گرزبازی، شمشیربازی، دشنه‌بازی، میل‌بازی و گوی‌بازی می‌پرداختند. بازی‌های فکری مانند شطرنج و فعالیت‌هایی چون کوه‌نوردی، راه‌پیمایی، دو، شنا و چوگان که حتی دوشیزگان نیز آن را می‌آموختند، در این دوره بسیار معمول بوده است.

۵ در ایران بعد از اسلام، به توصیه پیامبر ﷺ شنا و تیراندازی و اسب‌دوانی، با هدف حفظ سلامت و نیرومندی جسم و روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود. به‌علاوه، در این دوره براساس فرموده پیامبر ﷺ، فعالیت‌های تفریحی نیز رایج شد.

۶ در عهد صفویه، ورزش باستانی که در قرن هفتم هجری شکل گرفته بود، مجدداً با تغییرات عمیق فرهنگی و تلفیق با نام حضرت علی علیه السلام و پیامبر صلی الله علیه و آله در زورخانه‌ها رایج شد. علاوه بر این با احداث پل خواجه، در این دوره، بازی آب پاشان با رویکرد سرگرمی در ساحل رودخانه زاینده‌رود شکل گرفت.

۷ در عهد قاجار، غیر از کشتی و ورزش‌های باستانی زورخانه‌ای، ورزش دیگری معمول نبود. در این دوره، چوگان که از ورزش‌های سنتی ایران به‌شمار می‌رفت، منسوخ شد.

۸ در دوره پهلوی، ورزش‌های جدید پایه‌گذاری شد. اولین دارالمعلمین ورزش در ۱۲۹۸ تأسیس شد. قانون ورزش اجباری در مدارس جدید در ۱۳۰۶ تصویب شد. سازمان تربیت بدنی و پیشاهنگی در ۱۳۱۲ ایجاد شد. در ۱۳۳۵ آموزش مربیان ورزش، ایجاد فضاهای ورزشی، برگزاری مسابقات ورزشی و ترویج ورزش در میان طبقات مختلف شکل گرفت.

۹ پس از انقلاب اسلامی در سال ۱۳۵۷ فعالیت‌های ورزشی از جمله ورزش عمومی و همگانی با توجه به اهداف تعیین شده در بند ۳ اصل سوم قانون اساسی تغییر یافت و در سال ۱۳۵۸ تشکیلاتی تحت عنوان «جهاد تربیت بدنی» در سازمان تربیت بدنی ایجاد شد که یکی از وظایف آن «احیای ورزش‌های بومی و محلی و سنتی» بود. پس از چند سال، تغییراتی در این تشکیلات ایجاد شد و در ۱۳۷۱ «فدراسیون ورزش همگانی» با هماهنگی کمیته ملی المپیک ایران، با فدراسیون آسیایی و جهانی همگانی در خصوص ورزش‌های سنتی مرتبط شد. در کنار این فدراسیون و با توجه به پراکندگی جمعیتی کشور ایران، در ۱۳۸۴ به منظور استفاده از ظرفیت‌ها و تجارب منطقه‌ای و محلی «شيوه‌نامه برگزاری جشنواره ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی» تدوین و «فدراسیون ورزش‌های بومی و محلی و روستایی» تشکیل شد.

به‌طور کلی با سیر تحول تاریخی ورزش می‌توان چنین استنباط کرد که: با شکل‌گیری نظام سازمانی ورزش، بازی‌های بومی و محلی کم‌رنگ‌تر شده و جای خود را به بازی‌ها و ورزش‌های ملی و جهانی داده‌اند.

بازی‌های بومی و محلی و ورزش‌های سنتی در جهان

بازی‌های بومی و محلی، صفت‌ها و نشانه‌های هویت فرهنگی یک قوم و ملت هستند. بازی‌های بومی و محلی هر منطقه در جهان، ریشه در فرهنگ و جامعه‌شناسی مردمان آن منطقه دارد. به عبارت دیگر بخشی از اندوخته‌های فرهنگی در منطقه، از بازی‌های بومی و محلی آن منطقه ریشه می‌گیرند.



برزیل



هند

ویژگی‌های محیطی و آب و هوایی هر کشور بر بازی‌ها و ورزش‌های رایج در آن کشور تأثیر دارد.



سوئد



اکوادور

مردم هر کشوری برحسب ویژگی‌های جسمانی و نژادی ... دارای پتانسیل مناسب برای یک یا چند رشته ورزش سنتی هستند. این عامل می‌تواند برای اشاعه ورزش خاص برآمده از سنت‌ها به یک یا چند رشته ورزشی مدرن تأثیر داشته باشد.



ورزش‌های قدرتی اسکاتلندی‌ها

طبق پژوهش‌های سازمان فرهنگی یونسکو، بیش از ۱۴ هزار مورد بازی محلی و بومی در جهان وجود دارد که حدود ۱۰ هزار مورد آن بین ملت‌های مختلف مشترک است. این **مشابهت بازی‌ها** با وجود فواصل جغرافیایی، ممکن است به دلیل مواردی نظیر مهاجرت‌ها یا ... باشد.



بلغارستان



ترکمنستان

طبق آمار پژوهش‌های سازمان فرهنگی یونسکو از مجموع ۱۴ هزار مورد بازی‌ها، بیش از ۵۰ درصد آن متعلق به قاره آسیا و آفریقا است.



قرقیزستان



چین



ایران



نیجریه



غنا



هند

برگزاری جشنواره‌های ورزش‌های سنتی در کشورهای جهان، نه تنها موجب انتقال باورها و سنت‌ها از نسلی به نسل دیگر می‌شود، بلکه با جذب گردشگر، موجب انتقال این آیین و سنت‌ها به ساکنان سایر سرزمین‌ها خواهد شد.



جشنواره در مالت



جشنواره در چین

ورزش‌های سنتی می‌توانند موجب ایجاد مشاغل جدید و یا صنعت جدید (اسباب بازی‌های سنتی) شوند.



اسباب بازی‌های سنتی چینی



اسباب بازی‌های سنتی ژاپنی

- ۱ ارتباط سه بازی بومی و محلی را با ورزش‌های مدرن تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ سه ورزش مدرن را که در آن تخصص دارید تحلیل کنید. آیا می‌توانید مشخص کنید که این ورزش‌ها، از کدام بازی بومی و محلی منشأ گرفته‌اند؟
- ۳ تحقیق کنید چه مشاغل دیگری در حیطه برگزاری بازی‌های بومی و محلی می‌توانید به کلاس پیشنهاد دهید.
- ۴ چه پیشنهادی برای جذب گردشگر با برگزاری جشنواره بازی‌های بومی و محلی و رعایت شئونات جمهوری اسلامی ایران دارید؟

فعالیت
کلاسی



۴- معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران

در این بخش به معرفی بازی‌های بومی و محلی ایران پرداخته می‌شود. برای درک بهتر مطالب این بخش، ابتدا باید یک طبقه‌بندی مناسب در نظر گرفت تا امکان دسته‌بندی بازی‌های مختلف به وجود آید. طبقه‌بندی‌های بسیاری برای مطالعه مسائل مختلف ایران و ایرانیان ارائه شده است. تعدادی از آنها به این شکل است:

- ۱- **طبقه‌بندی استانی:** در این طبقه‌بندی، کشور ایران به ۳۲ استان تقسیم می‌شود که هر استان از چندین شهر بزرگ و کوچک تشکیل شده است، مانند استان خوزستان، همدان، تهران و ...
- ۲- **طبقه‌بندی زبانی و گویشی:** در این طبقه‌بندی، مردم ایران در سرزمین‌ها یا محل‌های مختلف دارای زبان و گویش (لهجه) مختلف هستند؛ مانند گویش کردی، ترکی، گیلکی و ...
- ۳- **طبقه‌بندی قومی:** در این طبقه‌بندی، مردم ایران به قوم‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ مانند ترک، لر، بلوچ و ...
- ۴- در پودمان بازی‌های بومی و محلی، با توجه به مبنای قومیتی در شکل‌گیری بازی‌ها، بهتر است تا از طبقه‌بندی نوع سوم استفاده شود. بنابراین ابتدا لازم است تا شرح مختصری در خصوص پراکندگی قومیت در ایران ارائه شود.

۵- قومیت و نقش آن در بازی‌های بومی و محلی

هر کشوری (دولت و ملت) برای بقا، دوام و تکامل خود نیاز به یک هویت ملی دارد. هویت ملی، هویت افرادی است که فارغ از قومیتشان، در محدوده مرزهای سیاسی یک کشور با هم زندگی می‌کنند و پیوندهای عمومی بین این افراد، اعم از پیوندهای اجتماعی، اعتقادی، جهان‌بینی، دینی و ... موجب همبستگی ملی و انسجام آنها می‌شود. از طرفی گروه‌های کوچک‌تری از این افراد دارای روابط فرهنگی و اجتماعی خاصی هستند که از آنها یک قوم می‌سازد.

۶- **قومیت:** معمولاً یک مفهوم چندوجهی است که بر آمده از چندین عامل می‌باشد از جمله:

(۱) خاستگاه نژادی مشترک

(۲) حافظه تاریخی مشترک

(۳) گستره جغرافیایی (سرزمین، بوم و محل) مشترک

(۴) زبان مشترک

(۵) فرهنگ مشترک.

اکثریت قریب به اتفاق اقوام ایرانی، نژاد آریایی دارند و حدود ۸۵٪ آنها، ضمن حفظ گویش محلی خود، به زبان فارسی صحبت می‌کنند. لازم به ذکر است که فارسی زبان فرا قومی و زبان رسمی کشور ایران است. اقوام ایرانی امروزه در کل کشور پهناور ایران به صورت گسترده‌ای پخش شده‌اند. بنابر عقیده دانشمندان این حوزه، تقسیم‌بندی ایرانیان به اقوام مختلف متعلق به دوران پس از اسلام است و اقوام ایرانی به طور کلی از دو قوم اصلی فارس و ماد منشعب شده‌اند. این اقوام پیش از تقسیم‌بندی جغرافیایی استانی و همچنین پیش از رواج مهاجرت‌ها، معمولاً در سرزمین خاصی زندگی می‌کردند. در این بخش اقوام عمده ایران در ۷ گروه، به تفکیک استان‌های ۳۲ گانه معرفی می‌شوند، هرچند که در طبقه‌بندی اقوام، اتفاق نظر صددرصدی وجود ندارد، اما این امر کمک بزرگی به شناخت بهتر بازی‌های هر بوم و محل، افتراقات و اشتراکات برخی بازی‌ها در محل‌های مختلف و منشأ شکل‌گیری بازی‌ها خواهد کرد.



معرفی هر استان در طبقات هفتگانه قومی، بر مبنای قوم غالب استان مربوطه انجام شده است، اما در هر استان افرادی از سایر قوم‌ها نیز زندگی می‌کنند که مطمئناً بر بازی‌های بومی و محلی متداول در آن استان تأثیر دارند. بنابراین معرفی بازی‌های بومی و محلی هر قوم براساس بازی‌های متداول‌تر در هر استان صورت گرفته است.

در یک تقسیم‌بندی بسیار متداول، اقوام عمده ایران، عبارت‌اند از:

- ۱- فارس: بزرگ‌ترین قوم ایرانی که غالباً در استان‌های فارس، اصفهان، یزد، کرمان، گیلان، مازندران و سمنان زندگی می‌کنند.
- ۲- آذری: دومین قوم بزرگ که غالباً در استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان و قزوین زندگی می‌کنند.
- ۳- کرد: سومین قوم بزرگ که غالباً در استان‌های کردستان، کرمانشاه، ایلام و خراسان شمالی زندگی می‌کنند.
- ۴- لرها: غالباً در استان‌های لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، همدان و بوشهر زندگی می‌کنند.
- ۵- بلوچ: غالباً در استان‌های سیستان و بلوچستان و خراسان جنوبی زندگی می‌کنند.
- ۶- عرب: غالباً در استان‌های خوزستان و هرمزگان زندگی می‌کنند.
- ۷- ترکمن: غالباً در استان گلستان زندگی می‌کنند.



علت عدم ارائه اسامی برخی از استان‌ها در این تقسیم‌بندی، آن است که، به دلیل تنوع اقوام ساکن در این استان‌ها، قوم غالب قابل شناسایی نیست، مانند تهران، البرز، مرکزی، خراسان رضوی و قم.

در این بخش به معرفی بازی‌های بومی و محلی به تفکیک اقوام هفتگانه می‌پردازیم. توجه داشته باشید که در هنگام مطالعه این بخش به ۱- منشأ شکل‌گیری بازی؛ ۲- هدف هر بازی؛ ۳- شرایط اقلیمی آن بازی توجه داشته باشید، زیرا:

رویکرد مطالعه بازی‌های بومی و محلی، نه تنها شناسایی بازی‌های مرسوم در ایران است، بلکه ایجاد توانایی شما در دسته‌بندی بازی‌های سنتی مرسوم در استان‌های مختلف ایران و توانایی به‌روز نمودن بازی‌ها جهت اجرای مدرن آنها در ایران و جهان است.

بازی‌های بومی و محلی اقوام فارس (فارس، اصفهان، یزد، کرمان، گیلان، مازندران، سمنان)

بازی خروس جنگی

منشأ شکل‌گیری: در قدیم الايام، خروس‌ها را به‌طور خاص پرورش می‌دادند تا قدرت کافی برای جنگ و مبارزه با دیگر خروس‌ها را داشته باشد.

هدف اجرا: درس تلاش، پایداری و مبارزه در زندگی به جوانان و تقویت تعادل و قدرت شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی خشک و در فضای باز

شرح بازی: شرکت‌کنندگان در دو گروه به رهبری یک نفر تحت‌عنوان سالار (آموزش نقش رهبر و مدیر) تقسیم می‌شوند. افراد یک‌به‌یک و با فرمان سالار، به صورت لی لی وارد میدان می‌شوند و مانند حالت جنگندگی خروس، تلاش می‌کنند با ضربه زدن با دست یا سینه و یا جا خالی دادن، حریف را از تعادل خارج کنند و خود را به محل استقرار تیم حریف برسانند، فردی که تعادل خود را به هر شکلی از دست بدهد بازنده و از بازی حذف می‌شود. برنده نهایی تیمی است که بیشترین افراد را در محل استقرار تیم حریف داشته باشد. این بازی با نام‌های یک لنگه پا، الخترک، امح جیم و ... نیز معروف است و امروزه در اغلب نقاط ایران رواج دارد.



خروس جنگی

بازی ریسمان بازی

منشأ شکل‌گیری: این بازی، از بازی‌های نمایشی سنتی شمال ایران است که غالباً در مراسم عروسی و عید نوروز برگزار می‌شود.

این بازی به نوعی، نمونه‌ای از بازی‌ها و ورزش‌های تفریحی در گذشته محسوب می‌شده که برد و باخت در آن مطرح نبوده است. عبور از چوب موازنه در ورزش ژیمناستیک نیز می‌تواند از این نمونه حرکات منشأ گرفته باشد.

توجه



هدف اجرا: تقویت تعادل و تمرکز در انجام فعالیت‌های مختلف

شرایط اقلیمی: معتدل و مرطوب (مازندران و گیلان)



ریسمان بازی

شرح بازی: در این بازی انفرادی، یک نفر با عنوان بند باز روی طنابی با ارتفاع نه چندان زیاد از زمین، با گذاشتن مجمع (سینی مسی بزرگ) روی سر یا سوار شدن روی دوچرخه با حفظ تعادل، روی طناب حرکت می‌کند. نفر دوم با عنوان شیطانک در روی زمین، با درآوردن شکک و حرکات خنده‌آور تلاش در برهم زدن تعادل و تمرکز وی می‌کند. به عنوان یک بازی، در صورت برهم خوردن تعادل بندباز، جای وی با شیطانک عوض می‌شود.

پاچو بازی

منشأ شکل‌گیری: در زمان‌های قدیم، مردم ساکن نواحی پرآب، برای عبور از عرض رودخانه یا باتلاق‌ها از دو



پاچو بازی

تکه چوب بلند که دارای جای پا بوده، به‌عنوان پا استفاده می‌کردند.

هدف اجرا: تقویت تعادل، اعتماد به نفس و سازگاری با شرایط مختلف در زندگی
شرایط اقلیمی: مناطق ساحلی و معتدل (استان مازندران و گیلان)

شرح بازی: بازیکنان بر روی دو چوب بلند قرار می‌گیرند و با علامت داور با سرعت مسافت تعیین شده را طی می‌کنند. کسی که زودتر از سایرین به پایان مسابقه برسد، برنده است.

ترنا بازی (کمر بند بازی)

منشأ شکل‌گیری: در قدیم، در ماه رمضان بجز مراسم مذهبی و توزیع نذری‌ها، مردان بعد از افطار در قهوه‌خانه‌ها دور هم جمع می‌شدند و درباره مسائل محله و اخبار روز و سیاست گفت‌وگو می‌کردند. در این نشست‌ها معمولاً کمک‌هایی نیز برای نیازمندان جمع‌آوری می‌شد.

این بازی با نام میر و وزیر و نیز شاه و وزیر نیز معروف بوده است.
هدف اجرا: آموزش فرمانبرداری و احترام به اجرای قوانین حاکم در جامعه



ترنا بازی

شرایط اقلیمی: بیشتر در مناطق کویری (استان کرمان و یزد)

شرح بازی: شرکت‌کنندگان حلقه‌وار می‌نشینند، به طوری که فضایی در وسط ایجاد شود. چهار شرکت‌کننده با انداختن یک قاب چهار سطحی که روی هر سطح آن یک نقش (شاه، حکم‌دهنده و وزیر، مجری حکم و دزد، محکوم و پوچ، ناظر اجرای حکم) مشخص شده است، تعیین نقش می‌کنند. پس از پایان اجرای حکم، مجدداً قاب انداخته و نقش‌های جدید مشخص می‌شود.

اگر قاب روی هیچ‌یک از چهار صورت بالا بر زمین ننشیند، اصطلاحاً می‌گویند «آمبه» نشسته است و مجدداً قاب می‌اندازند.

تذکر



۱- قاب، همان استخوان کَشکک گاو می‌باشد که شکل چهار بر / چهار سطح دارد.

وسطی بازی

منشأ شکل گیری: در گذشته با توجه به وجود درختان بادام زیاد در استان یزد می‌تواند عاملی در استفاده از بادام در این بازی باشد (شیرینی معروف حاجی بادام یزد نیز نشانه‌ای بر کثرت بادام در این منطقه است). این بازی به نام‌های آراد اووردی، وسطی، شاه بازی و ... نیز معروف است.

نکته

ورزش امروزی داژبال در قواعد بازی می‌تواند منشعب از این بازی باشد. در حال حاضر فدراسیون بین‌المللی داژبال در امریکا و کنفدراسیون آسیایی آن در فیلیپین است.



هدف اجرا: تقویت هدف‌گیری و چابکی و پرکردن اوقات فراغت شاد و ورزشی
شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی

شرح بازی: شرکت‌کنندگان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند. گروه کناری در دوطرف زمین بازی و گروه دیگر در وسط قرار می‌گرفت. هریک از افراد گروه کناری تلاش می‌کند با سرعت عمل و دقت، کیسه مملو



وسطی بازی

از بادام (امروزه توپ جایگزین کیسه بادام شده است) را به نفرات وسط بزند. اگر کسی از گروه وسط موفق می‌شود کیسه بادام را بگیرد، کیسه بادام از آن گروه می‌شود، امتیاز کسب می‌کند و جای دو گروه عوض می‌شود. اما اگر به یکی از افراد گروه وسط برخورد می‌کند و نمی‌توانست آن را بگیرد، آن فرد از بازی خارج می‌شود و گروه کناری به‌کار خود ادامه می‌داد تا همه نفرات را بزند. در پایان گروهی که همه نفرات گروه مقابل را از بازی خارج می‌کرد، صاحب کیسه بادام می‌شد.

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام فارس با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام فارس را در سایر کشورها معرفی کنید.
۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.

فعالیت
کلاسی



بازی‌های بومی و محلی اقوام آذری (آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، زنجان و قزوین)

بازی لی لی ارمنی

منشأ شکل‌گیری: به دلیل شکل صلیب هشت خانه ترسیم شده روی زمین، این بازی به لی لی ارمنی معروف شده است. (ارامنه از گذشته‌هایی دور در شهرهای تبریز و مراغه ساکن بودند) در برخی مناطق، پس از خانه‌های هفت و هشت، نیم‌دایره‌ای رسم می‌کنند که آن را جهنم می‌خوانند. این بازی به نام ارمنی جیزلقی نیز معروف است.

هدف اجرا: ایجاد تعادل، دقت و هماهنگی پا و چشم و توجه به ترتیب اجرای یک فعالیت



بازی لی لی ارمنی در زمینی به شکل صلیب

شرایط اقلیمی: تمام شرایط آب و هوایی و فضای باز
شرح بازی: در این بازی از یک سنگ (معمولاً صاف و صیقلی و کوچک) برای پرتاب به خانه‌هایی که از یک تا هشت شماره‌گذاری شده، استفاده می‌کردند. پس از پرتاب سنگ، فرد با حفظ تعادل و لی لی کنان خانه‌ها را به ترتیب شماره به صورت رفت و برگشت طی می‌کند، در مسیر رفت باید از روی خانه‌ای که سنگ در آن قرار دارد، بپرد و در مسیر برگشت بدون برهم خوردن تعادل، خم شده و سنگ را برداشته و با خود به انتهای مسیر بیاورد.

بازی الک دولک

منشأ شکل‌گیری: نام کهن بازی از واژه خلنگ^۱ که یک نوع چوب دو تکه (جدا یا به هم چسبیده، یکی کوتاه‌تر و یکی بلندتر) که در جنگل‌های طبرستان (مازندران امروزی) یافت می‌شود، گرفته شده است. منشأ شکل‌گیری بازی، از رسم میوه چینی (میوه‌های چسبان به درخت مانند گردو) با پرتاب یا ضربه با چوب خلنگ به درخت آمده است.

این بازی به نام‌های هلینگ آقاچ (به لهجه ترکی زنجان)، الگ و الک دولک (به لهجه تهرانی) و چوب بازی در هرمزگان نیز معروف است.

این بازی به نوعی، نمونه‌ای از بازی‌ها و ورزش‌های تفریحی در گذشته محسوب می‌شده است.

توجه



هدف اجرا: تقویت هدف‌گیری و تخمین مسافت و تنظیم زاویه پرتاب
شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی و فضای باز

شرح بازی: بازیکنان به دو گروه تقسیم و به قید قرعه، یکی از گروه‌ها، بازی را شروع می‌کند، بدین شکل که چوب کوچک را روی یک چاله کوچک یا وسط دو عدد آجر قرار داده و با سر چوب بزرگ (دسته) که

۱- هلنگ / Heleng



چوب خلنگ در بازی الک دولک

در زیر آن قرار دارد، آن را با قدرت به طرف نفرات گروه حریف که در محوطه هستند پرتاب می‌کند. اگر چوب کوچک در هوا توسط گروه حریف گرفته شود، پرتاب‌کننده اخراج می‌شود و گرنه افراد گروه حریف بایستی چوب را از روی زمین بردارند و به طرف چاله (یا آجرها) پرتاب کنند. در همین حین، گروه اول هم دست به دست، با تمرکز حواس چوب بزرگ را در دست می‌گردانند تا بتوانند با ضربه چوب کوچک را از چاله دور کنند و اگر نتوانند، جای دو گروه عوض می‌شود.

بازی توپ عربی

منشأ شکل‌گیری: منشأ این بازی محلی، روستای مزرعه در شهرستان خلخال استان اردبیل است.

هدف اجرا: تقویت چابکی و سرعت و نشانه‌روی

شرایط اقلیمی: بیشتر آب و هوای کوهستانی و خشک اما در مناطق دیگر هم قابل اجرا است.

شرح بازی: این بازی در کوچه یا میدان انجام می‌شود. در دو طرف، دو دایره (خانه) به قطر ۳ متر و به فاصله ۲۰ الی ۳۰ متر از یکدیگر ترسیم می‌کنند. افراد به دو گروه تقسیم شده و به حکم قرعه گروه اول در خانه اول قرار می‌گیرند. گروه دوم در سطح کوچه یا میدان پراکنده می‌شوند. گروهی که در خانه اول مستقر شده‌اند، به نوبت از دایره بیرون آمده و هم‌زمان توپ کوچکی را با ضربه به یک سمت پرتاب می‌کنند. سپس با سرعت شروع به دویدن می‌کنند تا بتوانند در فاصله‌ای که گروه دوم توپ را به دست می‌آورند، خود را به خانه دوم برسانند. (اگر چنانچه افرادی از گروه اول در خانه دوم باشند با سرعت خود را به خانه اول می‌رسانند). گروه دوم تلاش می‌کند تا توپ کوچک را به دست آورده و کسانی را که در حال فرار از این خانه به آن خانه هستند بزنند. اگر توپ به قسمتی از بدن یکی از فراریان اصابت کند، جای دو گروه عوض می‌شود و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام آذری با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام آذری را در سایر کشورها معرفی کنید.

۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد؟

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید؟

۶ تحقیق کنید که ریشه استفاده از واژه توپ عربی در یک بازی رایج در استان اردبیل چیست؟

فعالیت
کلاسی



بازی‌های بومی و محلی اقوام کرد (کردستان، کرمانشاه، ایلام و خراسان شمالی)

بازی توپ قارین

منشأ شکل‌گیری: هرچند که منشأ این بازی در استان کردستان مشخص نیست، اما مدارک تاریخی و سنگ‌نوشته‌ها و کتیبه‌های موجود نشان می‌دهد که گذشتگان با یک تکه چوب و جسمی کروی بازی می‌کردند که می‌تواند منشأ این بازی در ایران، یونان و مصر باشد.

این بازی در استان‌های دیگر با نام تب‌چو، چوگو، کُردتوپ، بل بگی بالا بیا و ... معروف است.

شکل اجرای این بازی شباهت زیادی به بازی بیس بال امروزه دارد.

توجه



هدف اجرا: قدرت و زاویه پرتاب، دریافت، هدف‌گیری و همکاری تیمی

شرایط اقلیمی: در تمام شرایط آب و هوایی و در فضای باز قابل اجرا است.

شرح بازی: ابتدا بازیکنان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و به حکم قرعه مالک توپ و مالک چوب مشخص می‌شوند. مالک چوب و گروه وی به همراه مالک توپ، در یک سمت زمین قرار می‌گیرند و گروه دوم در فاصله ۱۵-۱۰ متری آنها در زمین پخش می‌شوند. با شروع بازی، مالک توپ، توپ را به هوا پرتاب کرده و مالک چوب



بازی توپ قارین

تلاش می‌کند با یک ضربه قوی توپ را به مکانی دور ارسال کند. به محض ارسال توپ، اعضای گروه زنده توپ، خود را سریعاً به وسط میدان رسانده و مجدداً به جای خود برمی‌گردند. در این فاصله گروه مقابل نیز تلاش می‌کند که توپ را گرفته، با توپ، اعضای گروه مقابل را بزنند. در صورت برخورد توپ به اعضای گروه اول، جای دو گروه عوض می‌شود، اما اگر توپ به آنها برخورد نکند و آنها مجدداً به جای خود باز گردند، بازی با ضربه مجدد گروه اول ادامه می‌یابد. در پایان، گروهی که کمتر زنده ضربه بوده، بازنده خواهد بود.

بازی دال پلان

منشأ شکل‌گیری: دال پلان به معنای تیر جنگ از جمله بازی‌های رایج و متداول در بین عشایر می‌باشد. به علت زندگی کوچ‌نشین (بیلاق و قشلاق) عشایر، وجود انواع سنگ‌ها در مناطق کوهستانی و نیاز به محافظت از احشام در مقابل حیوانات درنده، چوپانان در پرتاب سنگ مهارت داشتند. این توانایی به‌مرور در بازی‌هایی با هدف پرتاب اشیاء، مانند دال پلان بروز کرد.

این بازی در بین عشایر قشقایی به نام نشانه زنی با سنگ نیز معروف است.

هدف اجرا: تقویت قدرت و هماهنگی گروهی

شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی

شرح بازی: در این بازی بازیکنان به دو گروه تقسیم می‌شوند. هر گروه به فاصله ۱۰ الی ۲۰ متر از یکدیگر و رو به روی هم قرار می‌گیرند. هر گروه سه عدد سنگ کروی (به نام دال) به طول ۲۵ و عرض ۱۵ سانتی‌متر را به فاصله یک متر از یکدیگر (به‌طور عمودی) در یک خط مستقیم، به‌عنوان هدف قرار می‌دهند. برای شروع بازی هر یک از اعضای گروه اول، یک سنگ (دال) را به‌طرف دال‌های گروه مقابل پرتاب می‌کند. هر گروهی دال‌های (هدف) دسته مقابل را بیندازد، برنده بازی خواهد بود.



دال پلان

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام کرد با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام کرد را در سایر کشورها معرفی کنید.
۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.

۶ نمونه‌ای از بازی‌های بومی و محلی زادگاه نیاکان خود را به کلاس معرفی کنید.

فعالیت
کلاسی



بازی‌های بومی و محلی اقوام لر (لرستان، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، همدان و بوشهر)

کشتی لری

منشأ شکل گیری: این بازی در روستاهای ذلقی، مارو و پاچه لک و شهرستان الیگودرز بیشتر رایج بوده است. بنابه اظهار آگاهان و مورخان این بازی بعد از حمله مغول به منظور دفاع شخصی در بین عشایر رایج شده و سابقه هشتاد ساله دارد.

کشتی جنگ یا ژوران: این کشتی محلی به زبان لری و بختیاری، جنگ و به زبان لکی به ژوران معروف است. هدف اجرا: قدرت بدنی و توانایی جنگاوری

شرح بازی: این کشتی در میدانی به ابعاد ۲۰×۲۰ متر (بستگی به تعداد تماشاچی و عشایر سیاه چادرها دارد)



دست در کمر در کشتی لری

و بیشتر در مقابل محوطه سیاه چادرها و طبق قرارداد قبلی برگزار می‌شد. دو کشتی‌گیر هم وزن با لباس محلی، پس از ادای احترام (دست دادن) با گرفتن کمر حریف مبارزه را آغاز می‌کنند. هر نفر باید با قدرت هرچه تمام‌تر به کمر و کتف حریف فشار وارد آورد. گذاشتن سر بر روی شانه حریف، فشار آوردن به کتف، شانه، کمر و دنده‌ها و پشت پا زدن، مجاز است. این کشتی حداکثر یک ساعت به طول می‌انجامد، زمین زدن و به خاک رساندن پشت حریف، نشانه پیروزی و غلبه بر حریف است

بازی قیقاج

منشأ شکل گیری: سوارکاری و تیراندازی در ایران ورزشی بسیار قدیمی است. این بازی که متأثر از فرهنگ مردم منطقه است توأم با حماسه و سلحشوری است و روحیه شهامت طلبی و پهلوانی را تقویت می‌کند. اسب در زندگی اجتماعی عشایر لر نقش حیاتی و اسطوره‌ای دارد و بسیاری از فعالیت‌های زندگی آنها با آن انجام می‌شود. قیقاج در لغت به معنای حرکت با پیچ و خم است.

هدف اجرا: مهارت سوارکاری و هدف‌گیری توأمان با حفظ تعادل

شرایط اقلیمی: در آب و هوای معتدل و کوهستانی
شرح بازی: در این بازی سوارکار در حالی که با سرعت می‌تازد، هدفی را نشانه می‌گیرد و با انجام حرکات اکروباتیک، دورزدن‌ها و به پا خاستن از روی زین، تلاش می‌کند هدف را بزند. برخی سوارکاران حتی به شیوه‌های ماهرانه‌تری از زیر شکم و میان دو دست اسب نیز، تیراندازی می‌کنند. زدن به هدف‌های بیشتر نشان پیروزی است.



هدف‌گیری در حین سوارکاری در بازی قیقاج



سوارکاران با انجام بازی قیقاچ، همراه با نوای سُرنا شادی و هیجان خاصی را به مراسم می‌بخشند).

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام لر با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام لر را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ آیا نمونه‌های بیشتری از بازی‌ها و ورزش‌های با اسب ایرانیان را می‌توانید به کلاس معرفی کنید.

بازی‌های بومی و محلی اقوام بلوچ (سیستان و بلوچستان ، خراسان جنوبی)

چوب بازی

منشأ شکل‌گیری : چوب یکی از اولین سلاح‌های دفاعی بشر شناخته می‌شود. از همین روست که چوب‌بازی را نمادی از جنگ و صلح می‌نامند. چوب بازی به‌عنوان میراث به‌جا مانده از گذشته، دارای کارکردی دوگانه است. از یک سو فرصتی برای ابراز شادی در صلح و از سوی دیگر تمرینی برای آمادگی دفاع در جنگ. چوب بازی به‌عنوان بخشی از فرهنگ مردم سیستان به شکلی نمادین، هنرمندانه و زیبایی شناسانه معرفی می‌شود.

هدف اجرا: تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی، ریتم شناسی و دفاع شخصی

شرایط اقلیمی: آب و هوای خشک و معتدل

شرح بازی: افراد دایره‌وار قرار می‌گیرند و همراه با نوای سازوده‌ل چوب بازی با حرکات آرام و منظمی آغاز می‌شود. به تدریج همراه با تندشدن آهنگ، ریتم حرکات هم تندتر و تندتر می‌شود. در این بازی افراد چوب‌های



اجرای دایره وار، با ریتم و هماهنگی بالا در چوب بازی

خود را به هم می‌کوبند و کوچک‌ترین غفلت باعث اصابت چوب به بدن افراد می‌شود. هر بازیکن دو چوب در دست دارد و با ریتم ساز، دو گام به جلو و یک قدم به عقب برمی‌دارد، سپس یکبار به دور خود می‌چرخد. در حین اجرای دو گام به جلو چوب‌ها را به صورت ضربدر در مقابل صورت نگه می‌دارد و در اجرای یک گام به عقب، چوب را به چوب نفر پشت سری می‌زند. تلاش افراد، در حفظ ریتم چوب‌زنی با حفظ تعادل پویا است. این مهارت در استان‌های خراسان جنوبی و گلستان هم اجرا می‌شود.

کشتی کچ گردان

منشأ شکل‌گیری: کشتی در سرزمین سیستان از دیرباز و از زمان اسطوره‌هایی همچون رستم و سهراب رواج داشته است و به گفته کارشناسان، به واسطه اندام تنومند مردم سیستان همواره این ورزش، محبوب و در اوج بوده است. نام کشتی کچ گردان از واژه «کچ» KACH به معنی بالای لگن خاصره گرفته شده است.

توجه



کشتی آزاد امروزی در برخی فنون شباهت‌هایی به کشتی کچ گردان دارد.



کندن حریف از جا و زدن وی به زمین در کشتی کچ گردان

هدف اجرا: قدرت، انعطاف‌پذیری و جنگاوری
شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی قابل اجرا است.

شرح بازی: در این بازی، کشتی‌گیر حریف را با گرفتن این بخش بدن از جا کنده و به زمین می‌زند. کشتی‌کچ دارای فنون مختلفی از جمله فن، لنگ (از فنون کشتی آزاد امروزی) تا فن، دَس دَر شَخَه (دست در شقه) و سَرگَرده، یعنی چرخش و زدن حریف به زمین از روی سر، می‌باشد.

۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.

۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام بلوچ با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.

۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام بلوچ را در سایر کشورها معرفی کنید.

۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.

۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.

۶ چند نوع کشتی در ایران و در بین اقوام مختلف ایرانی رایج است. مشابهات و افتراقات آنها چیست؟

فعالیت
کلاسی



بازی‌های بومی و محلی اقوام ترکمن (گلستان)

بازی آی ترک گون ترک

منشأ شکل گیری: بازی آی ترک گون ترک، به معنی ماه را می‌خواهم، خورشید را می‌خواهم، که احتمالاً نمادی از علاقه ترکمن‌ها به طبیعت است.

این بازی احتمالاً ریشه بازی زو یا کبدی امروزی است. بازی «گرگم و گله می‌برم» نیز در قواعد، شبیه‌این بازی است.

نکته



هدف بازی: همکاری و تعاون، سرعت و عکس‌العمل

شرایط اقلیمی: در همه آب و هواها قابل اجرا است.

شرح بازی: افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند و این اشعار را می‌خوانند.

گروه اول: دختری به سان ماه و خورشید می‌خوام .

گروه دوم: قسمت شما چه کسی می‌شه، از میان ما چه کسی می‌خواهید؟

گروه اول: دختری می‌خواهیم با قراولان (در پیش)، با بار طلا (در پس) با زبانِ چون بلبِلِ گویا

گروه دوم: اگر توانستی بیا و بگیر

سپس یک نفر از گروه اول به گروه دوم حمله کرده، سعی می‌کند تا یکی از آن گروه را جدا کند و به گروه خود ببرد، اگر موفق نشود باید به آن گروه ملحق شود. این کار به صورت متناوب بین دو گروه انجام می‌شود تا وقتی یکی از دو گروه تمام شده و گروه مقابل پیروز بازی شود.

لنگه بازی

منشأ شکل گیری: دلیل نام‌گذاری این بازی استفاده از تکه چرم و یا تکه چمن کنده شده به اندازه تقریبی کف دست می‌باشد، که به آن لنگه (استرآبادی‌ها، گرگان فعلی) یا پاره (ترکمن‌های غرب استان) می‌گویند. این بازی ویژه فصل بهار و به خصوص ایام نوروز و نیز فصل تابستان است.

این بازی در خراسان شمالی، لنگ نامیده می‌شود.

هدف اجرا: تعادل، هماهنگی چشم و پا، سرعت

و عکس‌العمل

شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی قابل

اجرا است.

شرح بازی: افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند

و با شیر یا خط، گروه شروع‌کننده بازی معلوم

می‌شود. اجرای بازی به این شکل است که هر

فرد تلاش می‌کند تا به‌طور پی‌درپی به لنگه

ضربه بزند (این عمل مانند روپایی در ورزش



مهارت ضربه به لنگه در لنگه بازی

فوتبال است) تا به امتیاز طلایی بازی (تعداد صد ضربه) برسد. هر کس که بتواند بدون خطا ضربه‌ها را انجام داده، به عدد تعیین شده برسد، برنده بازی است. در پایان بازی، فرد یا افراد بازنده به فرد یا افراد برنده سواری می‌دهند. بازی براساس مهارت فرد می‌تواند به یکی از ۳ روش یا تکنیک انجام شود.

- ۱ ضربه زدن لنگه با بغل پا ۲ ضربه زدن با انگشتان پا ۳ ضربه زدن با استفاده از پشت قوزک پا .

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام ترکمن با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام ترکمن را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ با توجه به علاقه‌مندی قوم ترکمن به طبیعت و اسب، بازی‌های بومی و محلی متداول آنان را که امروزه نیز بسیار رایج است، به کلاس معرفی کنید.



بازی‌های بومی و محلی اقوام عرب (خوزستان و هرمزگان)

بازی اش تی تی

منشأ شکل‌گیری: با توجه به اینکه در قدیم مرزهای جنوبی همواره در معرض تهاجمات دشمن بوده، این بازی که بسیار شبیه بازی کبدی است براساس حریف‌طلبی و مبارزه با دشمن شکل گرفته است. این بازی در گیلان شیرین دودو، در خراسان، گلستان و مازندران زو و در سیستان و بلوچستان کبدی نامیده می‌شود.

هدف اجرا: چابکی، سرعت واکنش و روحیه مبارزه طلبی
شرایط اقلیمی: در هر شرایط آب و هوایی قابل اجرا است.

شرح بازی: در ساحل شنی دریا و رودخانه یک خط به طول ۳ متر یا بیشتر می‌کشیدند و به دو گروه تقسیم شده، در دو سوی خط مستقر می‌شدند. بازی با حمله یکی از افراد گروه اول به سمت نفرات گروه دیگر آغاز می‌شود. به محض عبور پای نفر مهاجم از خط رد و ورود به میدان حریف، باید کلمه «اش تی تی» را با صدای بلند و بدون مکث تکرار کند. با قطع صدا، سوخته و از دور بازی خارج می‌شود، اما اگر قبل از قطع صدا بتواند یکی از نفرات حریف را به داخل زمین خود بکشد آن نفر سوخته و از بازی خارج می‌شود. در زمان کشیدن مهاجم، هم گروهی‌ها می‌توانند کمک کنند تا مهاجم، یارشان را نبرد، در صورت موفقیت مهاجم، نفرات کمک‌کننده که مهاجم را لمس کرده باشند نیز می‌سوزند. بازی تا تمام سوختن تمام نفرات یک گروه ادامه خواهد یافت. گروه باقی مانده برنده بازی خواهد بود.

بازی شگ و شگ

منشأ شکل گیری: مشخص نیست.

هدف اجرا: تقویت تعادل و سرعت

شرایط اقلیمی: در هر شرایطی قابل اجرا است.

شرح بازی: این بازی معمولاً بین پسران نوجوان انجام می‌شود. به این صورت که دو نفر درحالی که با یک دست، پای خود را گرفته‌اند، باید مسیر سه متری را که با نشانه‌ای مشخص شده، چندین بار به صورت لی لی برونند و برگردند تا یکی از آن دو پایش را به زمین گذاشته و بسوزد. فردی که در این مدت پای خود را زمین نگذارد برنده است. فرد بازنده از بازی خارج و فرد برنده با نفر بعدی رقابت می‌کند (برنده بجا) این بازی تا تعیین برنده نهایی ادامه می‌یابد.

بازی‌های اقوام عرب اکثراً با اقوام دیگر مشابه بوده، مانند بازی رمباز (خروس جنگی) یا کلکار (الک و دولک).

- ۱ اسامی دیگر بازی‌های ارائه شده در هر استان را با تلفظ و معنا، تحقیق کنید و به کلاس ارائه دهید.
- ۲ تحقیق کنید و بازی‌های بیشتری از اقوام عرب با چهارچوب مطرح شده در کتاب به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با استفاده از منابع و اینترنت، بازی‌های مشابه اقوام عرب را در سایر کشورها معرفی کنید.
- ۴ با بررسی و تحلیل ریشه و فلسفه ورزش‌های مدرنی که در هنرستان آموخته‌اید، به نظر شما کدام بازی بومی و محلی می‌تواند ریشه یکی از این ورزش‌ها باشد.
- ۵ با بهره‌گیری از خلاقیت و ابتکار، کدام یک از این بازی‌های بومی و محلی را می‌توانید در قالب یک مسابقه رسمی امروزی به سایر کشورها معرفی کنید.
- ۶ تحقیق کنید و بازی‌های مشابه قوم عرب با سایر اقوام ایرانی را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



ارزشیابی



- ۱ بر اساس شباهت‌های اقلیمی استان‌ها (استان‌های ساحلی یا کوهستانی یا ...) بازی‌های مشترک هر گروه استان را در یک گروه قرار داده و در کلاس به بحث بگذارید.
- ۲ دو بازی بومی و محلی زادگاه نیاکان خود را که در کتاب ارائه نشده باشد، براساس شکل ارائه در کتاب، با لباس و گویش محلی به کلاس ارائه دهید.
- ۳ با توجه به تعداد هنرجویان، هر گروه یک استان کشور را به‌عنوان یک پروژه تعریف کرده، بر اساس بازی‌های بومی و محلی مرسوم در آن استان، یک گزارش درخصوص شیوه زندگی، معیشت، اوقات فراغت و ... مردم آن سرزمین در قالب پوستر طراحی و به کلاس ارائه دهند.
- ۴ دلایل شباهت ورزش کشتی در بازی بومی و محلی اکثر استان‌های ایران چیست و نام این ورزش را در استان‌های مختلف با گویش محلی بنویسید.
- ۵ بر اساس اطلاعات دهان به دهان از اقوام و دوستانتان و منابع دیگر، یک بازی بومی و محلی را انتخاب کنید و آن را براساس شرایط زندگی شهری و روستایی امروز طوری طراحی کنید که برای نوجوانان و کودکان امروز جذابیت داشته باشد.
- ۶ هر یک از هنرجویان یک بازی را انتخاب (از کتاب یا منابع دیگر) کند و در مورد وجود ورزش‌های جدید براساس تحول آن تحقیق کرده، به کلاس ارائه دهید.
- ۷ ورزش زورخانه‌ای را به‌عنوان یک ورزش باستانی در ایران به بهترین شکل معرفی کنید. چه راهکاری برای جهانی شدن آن پیشنهاد می‌کنید؟

ارزشیابی شایستگی برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

شرح کار:			
مفاهیم بوم، محل، سنت‌ها، بازی‌های بومی و محلی و محله‌ای، ورزش‌های سنتی، جشنواره‌های ورزش‌های سنتی و تاریخچه آنها در ایران و جهان، برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای، معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محله‌ای			
استاندارد عملکرد:			
طراحی و تدوین یک برنامه مفرح ورزش سنتی / بومی / محله‌ای برای مدت زمان ۶۰ دقیقه برای شرکت‌کنندگان			
شاخص‌ها:			
سرعت، دقت، تمرکز، شتاب			
شرایط انجام کار، ابزار و تجهیزات:			
ابزار و تجهیزات: پارک، طبیعت، دشت، زمین چمن، دریاچه‌های کوچک، قایق، محیط‌های طبیعی و ساخته بشر، محلات			
معیار شایستگی:			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	بازی‌های سنتی، بومی - محلی	۲	
۲	پیشینه بازی‌های بومی - محلی در ایران و جهان	۲	
۳	برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای	۲	
۴	فلسفه و چرایی ورزش‌های سنتی و بومی و محله‌ای	۲	
۵	معرفی بازی‌های سنتی و بومی و محله‌ای		
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
میانگین نمرات			*
* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.			

واحدیادگیری: ۱

درس: توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

رشته: تربیت بدنی

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ۱۳۹۲.
- ۴ بازی‌های بومی و محلی ایران، مرتضی رضوانفر (انتشارات تهران آبادیوم ۱۳۸۹).
- ۵ بازی‌های کهن در ایران، نویسنده: زهراسادات احمدی زاده نشریه اطلاع‌رسانی و کتابداری «کتاب ماه هنر» آذر ۱۳۸۷ ش ۱۲۳.
- ۶ بازی‌های سنتی، بومی و محلی ایران (آذربایجان) مؤلفان، رسول آذر، علی شکارلو (انتشارات احرار ۱۳۹۳).
- ۷ نقش بازی‌های بومی و محلی و سنتی در شناخت و پرورش استعداد‌های ورزشی، نویسندگان حامد نظرویسی، هیوامحمدی تلوار، غزاله اختر (دومین همایش استعداد‌های ورزشی ۱۳۹۱).
- ۸ درآمدی بر بازی‌های سنتی، حمید دامرودی (۱۲ اسفند ۱۳۹۲ کد : ۶۳۹۸۳۵).
- ۹ نیم‌نگاهی بر ورزش بومی و محلی (۱۲ اسفند ۱۳۹۲ کد : ۶۳۹۸۴۹).
- ۱۰ بررسی موانع توسعه بازی‌های بومی و محلی از دیدگاه دانشجویان، دکتر رضا اندام، مرتضی عسگری، میترا سلیمی (پژوهش کاربردی در مدیریت ورزشی سال چهارم شماره ۲ پاییز ۹۴).