

TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN
KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI
“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
HOA 10 MÙA TỎA SÁNG

KỸ NĂNG HOẠT ĐỘNG TẬP THỂ

Huỳnh Toàn
Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu
Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng

CHỦ ĐỀ : MÚA HÁT THANH NIÊN

Múa tập thể là một trong những hoạt động sinh hoạt ưa thích của lứa tuổi thanh thiếu niên. Hoạt động này là món ăn tinh thần và cũng vừa là một phương tiện giáo dục truyền thống mang hiệu quả cao.

Múa tập thể chính là hình thức bộc lộ tình cảm thông qua những cử chỉ, cử điệu một cách nghệ thuật, chính vì thế nên điệu múa phải luôn đi đôi với lời ca, bổ túc cho nhau để làm nổi bật ý tưởng của lời ca. Nói đến ca múa tập thể là nói đến một loại hình sinh hoạt của thanh thiếu niên, do vậy ca múa tập thể chính là những điệu múa mà thanh thiếu niên đều có thể thực hiện được.

A. MỘT SỐ NGUYÊN TẮC CƠ BẢN TRONG MÚA TẬP THỂ

* Nguyên tắc sáng tác các điệu múa tập thể:

- + Biết tiết điệu của bản nhạc.
- + Cử điệu đơn giản, dễ dàng nhưng không đơn điệu, tự nhiên không cầu kỳ.
- + Động tác phải đi đôi với lời ca, âm điệu.
- + Chú ý từng động tác của đầu, cổ, mình, tay, chân... làm sao cho nhịp nhàng.
- + Có đi có về, tiến bao nhiêu bước thì lùi lại bấy nhiêu bước... Làm thế nào để khi kết thúc mọi người phải ở lại vị trí lúc bắt đầu.

* *Nguyên tắc tập múa:*

- + Tập thật thuộc bài hát và hát đúng nhịp, đúng tiết điệu.
- + Người hướng dẫn phải thuộc kỹ điệu múa, không ngập ngừng. Nhấn mạnh và nhắc nhiều lần những chỗ khó.
- + Tập kỹ những động tác sau mỗi câu, nên quay lại từ đầu để bài múa được

liền mạch.

+ Thoải mái và tự nhiên trong các động tác.

+ Đặt mình vào khung cảnh, nhập vai, lột tả được ý nghĩa của bài múa.

B. GIỚI THIỆU 3 BÀI MÚA TẬP THỂ:

1. Bài 1: THANH NIÊN LÀM THEO LỜI BÁC:

*** *Đội hình:***

Đội hình đứng thành vòng tròn, bắt cặp từng đôi nam nữ (nam múa đôi với người nữ bên phải của mình).

****Động tác:***

a) Tổ hợp 1: Tập thể học thuộc câu sau:

“Co trái, co phải, đi bên phải thì co chân trái

Co phải, co trái, đi bên trái thì co chân phải”.

Nhóm 1:

+ Kết liên lại: Co chân trái

+ Thanh niên chúng ta: Co chân phải

+ Cùng nhau đi lên: Đi sang phải 3 bước rồi co chân trái (xuất phát = chân phải).

- Nhóm 2:

+ Giơ nắm tay thề: Co chân phải

+ Gìn giữ hòa bình: Co chân trái

+ Độc lập, tự do: Đi sang trái 3 bước rồi co chân phải (xuất phát bằng chân trái).

- Nhóm 3: “Kết liên lại, thanh niên chúng ta, cùng quyết tiến bước”.

(Động tác tương tự nhóm 1)

- Nhóm 4: “Đánh tan quân thù, xây đắp cuộc đời, hạnh phúc ấm no”.

(Động tác tương tự nhóm 2).

b) Tổ hợp 2:

- **Nhóm 1:** “Đi lên thanh niên”: Bước sang phải 3 bước, bước 4 đưa mũi chân trái áp gót chân phải, nhún nhẹ đồng thời vỗ tay 1 cái (xuất phát bằng chân phải).

- **Nhóm 2:** “Chớ ngại ngần chi”: Bước sang trái 3 bước, bước 4 đưa mũi chân phải áp gót chân trái, nhún nhẹ đồng thời vỗ tay 1 cái (xuất phát bằng chân trái).

- **Nhóm 3:** “Đi lên thanh niên”: (Động tác tương tự nhóm 1).

- **Nhóm 4:** “Làm theo lời Bác”: Bước sang trái 1 bước bằng chân trái, bước 2 đưa mũi chân phải áp sát gót chân trái, nhún nhẹ, không vỗ tay.

c) Tổ hợp 3: Múa đôi nam nữ:

- **Nam:** Nhún chân tại chỗ (trái trước, phải sau), tay trái chống hông, tay phải đưa lên cao đỡ lấy tay của bạn nữ. Cứ như thế nhún tại chỗ cho đến hết bài.

- **Nữ:** Tay trái đưa lên cao chạm vào tay phải của bạn nam, tay phải chống hông, vừa nhún vừa xoay người nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ (“Không có việc gì khó, Chỉ sợ lòng không bền”). Tiếp tục xoay ngược trở lại ra về vị trí ban đầu nắm tay cùng vòng tròn (“Đào núi và lấp biển, Quyết chí cũng làm nên”) tiếp tục múa lần 2.

2. Bài 2. CHIẾN BINH CA VŨ KHÚC:

* **Đội hình:** Múa vòng tròn không phân biệt nam, nữ.

* **Động tác:**

a) Tổ hợp 1:

- **Nhóm 1:** “Đêm nay trăng sáng ta nhảy đùa chơi”.

Bước sang phải 3 bước (xuất phát bằng chân phải), bước 4 đá chéo chân trái sang phải, bước 5 đặt chân phải về vị trí cũ, bước 6 đá chéo chân phải sang trái, bước 7 đặt chân phải về vị trí cũ, bước 8 đưa mũi chân trái áp sát chân phải nhún nhẹ.

- **Nhóm 2:** “Ta vui ca hát cho đời thắm tươi”:

Bước sang trái 3 bước (xuất phát bằng chân trái), bước 4 đá chéo chân phải sang trái, bước 5 đặt chân phải về vị trí cũ, bước 6 đá chéo chân trái sang phải, bước 7 đặt chân trái về, bước 8 đưa mũi chân phải áp sát gót chân trái nhún.

- **Nhóm 3:** “Bao nhiêu sức sống tung ra đêm nay”

(động tác thực hiện tương tự nhóm 1).

- **Nhóm 4:** “Một hai cùng nhảy ta hòa tiếng ca”

Bước sang trái 3 bước (xuất phát bằng chân trái), bước 4 đá chéo chân phải sang trái, bước 5 đặt chân phải về, bước 6 đưa mũi chân trái áp sát gót chân phải nhún nhẹ.

b) Tổ hợp 2:

- **Nhóm 1:** “Tang tính tình”.

Bước vào tâm vòng tròn 2 bước (xuất phát bằng chân trái), bước 3 đưa chân trái chập chân phải nhún nhẹ lòng bàn tay tạo thành hình chữ U.

- **Nhóm 2:** “Đời ta chiến binh”:

Bước sang trái 2 bước chập gòm (4 nhịp), khoảng cách rộng ngang vai, xuất phát chân trái.

- **Nhóm 3:** “Là vui chiến trường”:

Bước về sang phải 2 bước chập (4 nhịp), xuất phát chân phải.

- **Nhóm 4:** “Tang tính tình”

Bước lùi ra sau 2 bước (xuất phát bằng chân trái) bước 3 đưa chân trái chập vào chân phải.

- **Nhóm 5:** “Ta đem chiến công”:

Bước sang phải 2 bước chập (4 nhịp), xuất phát bằng chân phải.

- **Nhóm 6:** “Xây đời tự do”.

Bước về sang trái 2 bước chập (4 nhịp), xuất phát bằng chân trái.

c) Tổ hợp 3:

- **Nhóm 1:** Tang tính tình, đời ta chiến binh, là vui xóm làng:

Bước sang phải 3 bước (xoay người qua phải), ở bước 3 gót chân phải chạm đất, mũi chân hở, trọng tâm dồn chân trái vỗ tay 3 tiếng bên tai phải. Tiếp tục xoay người ngược chiều kim đồng hồ 180o, gót chân trái chạm đất mũi chân hở, trọng tâm dồn trên chân phải, vỗ tay 3 tiếng bên tai trái.

- **Nhóm 2:** “Tang tính tình ta đem chiến công xây đời tự do”:

Tiếp tục bước 3 bước về phía trước, xuất phát bằng chân trái, gót chân trái chạm đất trọng tâm dồn lên chân phải vỗ tay 3 tiếng bên tai trái. Tiếp tục xoay người 180o theo hướng kim đồng hồ gót chân phải chạm đất trọng tâm dồn lên chân trái đồng thời vỗ tay bên phải 3 tiếng.

3. Bài 3: LÁ XANH

a) Đội hình:

Múa vòng tròn, bắt cặp thành từng đôi nữ (hoặc những bạn đóng giả làm nữ nếu không đủ túc số) đứng bên phải của nam.

b) Động tác: Tất cả nắm tay vòng tròn dang rộng.

b.1 Tổ hợp 1: Nhịp 1: Bật lên cao và rơi xuống đất bằng chân phải, chân trái đá ra phía sau 2 tay dang xuôi. Các nhịp 2, 3, 4: đi bình thường (nhịp 2 là chân trái). Làm như thế 4 lần: “Lá còn xanh như anh đang còn trẻ. Lá trên cành như anh trong toàn dân” (đi về phía bên phải).

b.2. Tổ hợp 2: Hai tay chống hông, chân trái đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ 1 cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân phải. “Gió rung cây”.

- Bước xoay tại chỗ 4 bước thuận chiều kim đồng hồ, xuất phát bằng chân phải.

- Hai tay chống hông, chân phải đưa ra phía trước, gót chạm đất, người nhún nhẹ một cái. Sau đó làm giống như vậy đối với chân trái: “Anh trai làng”.

- Bước xoay tại chỗ 4 bước ngược chiều kim đồng hồ, xuất phát bằng chân trái.

b.3. Tổ hợp 3:

*** Nhóm 1:** “Anh là lá”.

- Nam: Tay phải đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa, đỡ lấy bàn tay của nữ, chân phải bước vào trong vòng tròn 3 bước, bước 4 đưa chân trái ra sau chân phải ký nhẹ.

- Nữ: Bàn tay trái úp đặt nhẹ lên bàn tay phải của bạn nam, chân trái bước vào trong vòng tròn 3 bước, bước 4 đưa chân phải ra sau chân trái ký nhẹ.

*** Nhóm 2:** “Trên cành ngại chi gió mưa”.

Cả 2 người bước lùi ra ngoài 3 bước (chân đang ký bước trước), bước thứ 4 hai người phải đứng đối diện nhau. Hai tay nam ngửa ra đỡ lấy hai tay nữ.

*** Nhóm 3:** “Anh là trai”:

Hai người bước 4 bước (4 nhịp) để đổi chỗ cho nhau (đi về phía bên phải –

ngược chiều kim đồng hồ).

*** Nhóm 4:** “Phải ra chiến trận phen này”.

- Nam: Bước về 4 bước (4 nhịp), tay trái buông ra, tay phải dìu cho nữ xoay nửa vòng để đổi chỗ cho nhau.

- Nữ: Tay phải buông ra, vừa xoay ngược chiều kim đồng hồ cuộn vào tay của người nam, chân bước 4 bước (4 nhịp).

Sau khi đổi chỗ xong, 2 người đều phải nhanh chóng nắm tay trở lại vòng tròn lớn.

* Cứ như thế múa lại từ đầu cho đến hết bài.

□ **Lưu ý:** Đoạn “Mau lên đi hỏi các anh trai làng” hát hai lần.