

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 THIẾU NHI

SAO VUI CỦA EM

Nhạc và lời: Lê Minh Cường

*Sao của em vui vui lắm cơ, vào lớp ngồi chung một bàn cùng đi học đúng giờ.
Lúc học bài vui vui cùng cô giáo, đến khi họp sao cũng vui vui như học bài.*

*Sao của em thương nhau lắm cơ, chẳng khác gì con một nhà cùng yêu bạn kính
thầy. Vắng bạn nào sao em thường nhớ nhớ, hễ ai được khen mỗi chúng em cùng
đều mừng.*

*Năm Đội viên như năm cánh sao, nhìn giống hình bông hoa đào đẹp những
mùa xuân về. Vui nào bằng sao em là sao sáng, cháu Bác Hồ yêu cất tiếng ca thêm
rộn ràng.*

HƯỚNG DẪN MÚA

Đội hình: Một nửa đứng vòng trong, một nửa đứng vòng ngoài đối nhau. Em cao đứng vòng trong, em thấp đứng vòng ngoài.

✓ **Động tác 1:** *Sao của em*

Chân đứng tư thế bình thường, 2 tay từ tư thế đưa lên cao trên đầu hạ xuống ngực. 2 tay chéo nhau, tay phải đặt lên cổ tay trái, các ngón tay khép lại, nâng 2 khuỷu tay, mặt nhìn thẳng.

✓ **Động tác 2:** *Vui vui lắm cơ*

Tay vẫn để nguyên, 2 chân nhún nhẹ, đầu nghiêng bên trái, sau đó nghiêng bên phải.

✓ **Động tác 3:** Vào lớp ngồi chung một bàn

Chân đứng thẳng bình thường, 2 tay đánh vòng, em ở vòng trong khoát tay từ dưới lên và đặt tay lên vai bạn, em ở vòng ngoài thì khoát tay từ trên xuống và đặt vào thắt lưng của bạn.

✓ **Động tác 4:** Cùng đi học đúng giờ

Hai tay để nguyên, chân trái bước lên 1 bước, chân phải bước lên ký, sau đó lại bước lùi lại. Vòng ngoài lùi trước, vòng trong tiến.

✓ **Động tác 5:** Lúc học bài

Chân đứng bình thường, **hai tay đưa cao đặt ở sau gáy.**

✓ **Động tác 6:** Vui vui cùng cô giáo

Tay để nguyên, **chân nhún 2 cái nghiêng về bên trái, sau chuyển sang nhún nghiêng bên phải.**

✓ **Động tác 7:** Đến khi họp sao

Chân đứng bình thường, **2 tay hạ xuống ngang ngực, ốp tay vào nhau.**

✓ **Động tác 8:** Cũng vui vui như học bài

Vòng trong đứng yên, 2 tay vỗ 2 cái vào chữ “vui”, “học” đến chữ “bài” hạ cánh tay xuống sau đó từ từ mở 2 tay mời bạn mới đến. Vòng ngoài đi 2 bước về phía tay phải đến với bạn mới (bạn đứng cạnh mình trong vòng tròn). Trong quá trình đi tay phải mở ra mời.

Như vậy cứ mỗi lần múa hết 1 bài lại đến với bạn mới

NĂM CÁNH SAO VUI

Nhạc: Hà Hải – Lời thơ: Phong Thu

Năm cánh sao vui nở bùng hoa đẹp, Sao chăm chăm học Sao ngoan bạn hiền.
Sao khỏe sạch sẽ Sao vui hay cười, còn cánh sao nữa Sao xinh thật thà. Năm cánh
sao ấy kết thành bông hoa, nở từ tên gọi cháu ngoan Bác Hồ. Năm cánh sao ấy kết
thành bông hoa, nở từ tên gọi cháu ngoan Bác Hồ.

HƯỚNG DẪN MÚA

Đội hình: Múa theo sao nhi đồng từ 5 đến 10 em.

✓ **Động tác 1:** *Năm cánh sao vui nở bùng hoa đẹp.*

Tất cả vòng tròn đều nắm tay lại.

Nhịp 1: Bước chân phải sang phải, chân trái ký nhẹ

Nhịp 2,3: Chân trái bước.

Nhịp 4 Chân phải ký.

Động tác đi, nhún, ký, tất cả 8 nhịp, hết 8 nhịp quay mặt vào trong vòng tròn.

Hát: “Năm cánh...hoa đẹp”.

✓ **Động tác 2:** *Sao Chăm chăm học, Sao Ngoan bạn hiền.*

Hai chân nhún nhẹ đồng thời **2 tay đưa về bên trái** cuộn ngón tay trái cao, tay phải thấp vuốt nhẹ, sau đó **đổi bên phải** (làm 2 lần – 8 nhịp).

✓ **Động tác 3:** *Sao Khỏe sạch sẽ, Sao Vui hay cười*

Bước chân phải về trước, chân trái ký, tay trái chống hông tay phải cuộn ngón trở chỉ về trước. Sau đó rút chân trái về, **chân trái ký, tay phải chống hông, tay trái cuộn ngón trở chỉ về phía trái.**

✓ **Động tác 4:** *Còn cánh sao nữa, Sao Xinh thật thà.*

Quay di động tại chỗ 4 nhịp, 2 tay vuốt nhẹ xuống sau đó đưa lên đầu, lòng bàn tay ngửa, 2 ngón tay giữa chạm vào nhau, làm 2 lần 8 nhịp.

✓ **Động tác 5:** *Năm cánh sao ấy kết thành bông hoa*

Làm giống động tác 1.

✓ **Động tác 6:** *Nở từ tên gọi cháu ngoan Bác Hồ*

Đi vào trong vòng tròn, chân phải bước trước, bước 3 bước, bước thứ 4 nhún nhẹ đồng thời 2 tay làm thế dâng hoa. Sau đó lui lại 4 nhịp, 2 tay hạ xuống tạo thành hoa sen trước ngực.

THIỆU NHI THỂ GIỚI LIÊN HOAN

Nhạc và lời: Lưu Hữu Phước

Ngàn dặm xa khôn ngăn anh em kết đoàn, biên giới sâu khôn ngăn mối dây thân tình. Loại giặc kia khôn ngăn tình yêu chứa chan của đoàn thiếu nhi hằng mong yên vui thái bình.

Vui liên hoan thiếu nhi thế giới, ta ca hát vang lên niềm vui. Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi, trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời. Vang khúc ca yêu đời.

Vàng đen trắng nước da khôn chia tấm lòng, cơn chiến chinh khôn ngăn chúng ta trao tình. Cùm hoắc gông khôn ngăn lòng ta ước mong, một ngày sáng tươi cùng nhau liên hoan thái bình.

Vui liên hoan thiếu nhi thế giới, ta ca hát vang lên niềm vui. Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi, trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời. Vang khúc ca yêu đời.

HƯỚNG DẪN MÚA

Đội hình: Bắt cặp sẵn thành từng đôi, lúc đầu là nắm tay thành vòng tròn.

Động tác:

- ✓ **Động tác 1:** Ngàn dặm xa khôn ngăn anh em kết đoàn, biên giới sâu khôn ngăn mối dây thân tình. Loại giặc kia khôn ngăn tình yêu chứa chan của đoàn thiếu nhi hằng mong yên vui thái bình.

Nắm tay thành vòng tròn, thực hiện 8 lần, mỗi lần 4 bước.

Bước 1: Nhảy, chân phải dậm chéo sang bên trái, chân trái co lên.

Bước 2: Bỏ chân trái xuống bên cạnh chân phải

Bước 3: Chân phải đưa chéo ra phía sau chân trái

Bước 4: Giống bước 2

- ✓ **Động tác 2:** Vui liên hoan thiếu nhi thế giới, ta ca hát vang lên niềm vui. Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi, trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời. Vang khúc ca yêu đời.

Vui liên hoan thiếu nhi thế giới

Hai bạn đã bắt cặp với nhau, đứng quay mặt lại và nắm tay với nhau. Nhảy chân sáo về **phía bên phải** 4 bước.

Ta ca hát vang lên niềm vui

Nghiêng người, kiễng chân **bên phải** vỗ tay 3 cái, sau đó nghiêng và kiễng chân **bên trái** vỗ tay 3 cái.

Ca vang lên vang lên tay nắm tay qua biển núi

Nhảy chân sáo về **phía bên trái** 4 bước

Trong tương lai tươi sáng tiến lên theo nhịp đời

Nghiêng và kiễng chân **bên trái** vỗ tay 3 cái, sau đó nghiêng và kiễng chân **bên phải** vỗ tay 3 cái

Vang khúc ca yêu đời

Hai người nắm tay chạy nửa vòng, khi kết thúc phải mở ra thành vòng tròn lớn và múa tiếp lần 2 cho lời 2.

BAY TRONG ĐÊM PHÁO HOA

Nhạc và lời: Hàn Ngọc Bích

Bay lên nào em bay lên nào, hội vui toàn thắng tung bừng pháo hoa. Bay lên nào em bay lên nào, vui bạn nam bắc về chung một nhà. Đêm pháo hoa vang tiếng ca, hoa lung trời và hoa trong ánh mắt. Đất nước mình bao nhiêu hoa đẹp, Bác vun trồng giờ nở hoa dâng Bác. La la la la la la la la la la cả đất trời cùng em bay như trong mơ.

Bay lên nào em bay lên nào, hội vui toàn thắng tung bừng pháo hoa. Bay lên nào em bay lên nào, vui bạn nam bắc về chung một nhà. Đêm pháo hoa tươi ánh cờ, bao khăn hồng đều tung bay trước gió. Đất nước mình vui trong đêm hội, mọi ánh cười đều ngời lên rạng rỡ. La la la la la la la la la la cả đất trời cùng em bay như trong mơ.

HƯỚNG DẪN MÚA

✓ **Động tác 1:** Bay lên nào

Chân phải bước về bên phải 1 bước, tay trái chống hông, tay phải khoác thành 1 vòng quạt lớn lên trên cao từ trái sang phải.

✓ **Động tác 2:** Em bay lên nào

Ngược lại động tác 1

✓ **Động tác 3:** *Hội vui toàn thắng tung bừng pháo hoa*

Bước 4 bước về phía bên phải (chân phải bước trước – các bước rơi các chữ “vui”, “thắng”, “bùng”, “hoa”). Vừa bước vừa vỗ tay theo nhịp bước.

✓ **Động tác 4:** *Bay lên nào em bay lên nào*

Ngược lại với động tác 1,2

✓ **Động tác 5:** *Vui bạn nam bắc về chung 1 nhà*

Đi về bên trái 4 bước (ngược lại với động tác 3)

✓ **Động tác 6:** *Đêm pháo hoa vang tiếng ca*

Bước lùi về sau 4 bước bằng chân phải trước, 2 tay từ từ **đưa từ ngoài úp chéo vào ngực.**

✓ **Động tác 7:** *Hoa lưng trời và hoa trong ánh mắt*

Bước tới 4 bước bằng chân trái trước, 2 tay đang úp chéo trong ngực từ từ **dang rộng tỏa ra ngoài.**

✓ **Động tác 8:** *Đất nước mình*

Chân phải bước về bên phải 1 bước, tay trái chống hông, tay phải xòe ra bên ngoài từ trái sang phải

✓ **Động tác 9:** *Bao nhiêu hoa đẹp*

Ngược lại với động tác 8

✓ **Động tác 10:** *Bác vun trồng giờ nở hoa dâng Bác*

Hai tay đưa lên cao, 2 bàn tay cuộn ngón như những bông hoa đang đưa trước gió. Vừa nhảy chân sáo vừa **xoay một vòng về bên phải.**

✓ **Động tác 11:** *La la la lá la là - La la la lá la là*

Hai tay vẫn giữ trên cao như động tác 10, lòng bàn tay hướng vào nhau. Cả hai tay **phất về phía bên trái 1 nhịp sau đó đến bên phải** 1 nhịp, làm 2 lần.

✓ **Động tác 12:** *Cả đất trời*

Tay trái chống hông, 2 chân chum lại nhún 1 cái. Cùng lúc tay phải đưa xuống đưa lên ở phía trước, lòng bàn tay úp (trông giống như động tác quét vôi trên tường)

✓ **Động tác 13:** *Cùng em bay như trong mơ...ớ...ớ*

Quay 1 vòng về bên trái bằng cách dùng chân trái làm trụ, chân phải bắt chéo qua phía trước chân trái, trụ trên 2 mũi chân (cố gắng làm khéo kéo té). Cùng lúc tay phải kéo vòng theo phía dưới thật thấp rồi đưa lên cao cho đến chữ “trong mơ”. Đến chữ ở...ơ...thì hạ bàn tay phải thật thấp xuống trở lại.

TRÁI ĐẤT NÀY CỦA CHÚNG EM

Nhạc: Trương Quang Lục – Lời thơ: Định Hải

Trái đất này là của chúng mình, quả bóng xanh bay giữa trời xanh. Bỏ câu ơi tiếng chim gù thương mến, hải âu ơi cánh chim vờn trên sóng. Cùng bay nào (nhạc vỗ tay) cho trái đất quay, cùng bay nào (nhạc vỗ tay) cho trái đất quay.

Trái đất này là của chúng mình, vàng trắng đen tuy khác màu da. Bạn yêu ơi chúng ta là hoa quý, đầu hương thơm nắng tô màu tươi thắm. Màu hoa nào (nhạc vỗ tay) cũng quý cũng thơm, màu hoa nào (nhạc vỗ tay) cũng quý cũng thơm.

Trái đất này là của chúng mình, cùng xiết tay môi thắm cười xinh. Bình minh ơi khúc ca ngày êm ả, học chăm ngoan đắp xây đời tươi sáng. Hành tinh này (nhạc vỗ tay) là của chúng ta, hành tinh này (nhạc vỗ tay) là của chúng ta.

HƯỚNG DẪN MÚA

Đội hình: Múa trái đất này của chúng em là một điệu múa tập thể thiếu nhi, vòng tròn. Đây là điệu múa mang tính chất vui tươi, sinh động và không hạn chế số lượng.

Động tác:

Điệu múa gồm có 4 tổ hợp với 56 bước toàn bài.

✓ **Động tác 1:** *Trái đất này là của chúng mình, quả bóng xanh bay giữa trời xanh.*

Các em đứng nắm tay nhau tạo thành vòng tròn. Bắt đầu bằng chân phải, đội hình di động về bên phải, các em sẽ bước 16 bước, chia làm 4 đoạn giống nhau, mỗi đoạn chỉ có 4 bước (theo bước lò cò hoặc nhảy chân sáo).

Bước 1: Dậm chân phải xuống. Bước 2: Co chân trái lên.

Bước 3: Đặt chân trái xuống. Bước 4: Co chân phải lên.

Tổng cộng 4 lần.

✓ **Động tác 2:** *Bỏ câu ơi tiếng chim gù thương mến, hải âu ơi cánh chim vờn trên sóng.*

Đội hình vẫn ở dạng vòng tròn, tổ hợp này có 2 đoạn:

Đoạn 1: Bò câu ơi tiếng chim gù thương mến. *Các em đi về bên phải.*

Bước 1: Chụm 2 chân nhảy qua phải: Bò

Bước 2: Chụm 2 chân nhảy qua trái: câu ơi

Bước 3: Chân phải bước qua phải: Tiếng chim

Bước 4: Chân trái bước chéo qua chân phải: gù

Bước 5: Chân phải bước qua phải, chân trái ký nhẹ bên cạnh chân phải: thương
mến

Đoạn 2: Hải âu ơi cánh chim vờn trên sóng.

Các em đi về bên trái.

Bước 1: **Chụm 2 chân nhảy qua trái**: Hải

Bước 2: **Chụm 2 chân nhảy qua phải**: âu ơi

Bước 3: Chân trái bước qua trái: cánh chim

Bước 4: Chân phải bước chéo qua chân trái: vờn

Bước 5: Chân trái bước qua trái, chân phải ký nhẹ bên cạnh chân trái: trên sóng

✓ **Động tác 3:** *Cùng bay nào (nhạc vỗ tay) cho trái đất quay*

Toàn vòng tròn các em bỏ tay ra, giơ tay lên trời, 2 bàn tay ngửa ra như đài hoa và **động tác nhảy chân sáo**, các em xoay tại chỗ 4 bước **theo chiều kim đồng hồ**.

Đoạn 1: Cùng bay nào (XXX)

Bước 1: Chân phải dậm, người quay 1/3 vòng

Bước 2: Chân trái co lên, người xoay theo 2/3 vòng

Bước 3: Chân trái hạ xuống trở lại, **đưa chân phải vào vòng tròn**

Bước 4: Vỗ tay 3 cái tiếp theo bước 3.

Đoạn 2: Cho trái đất quay

Bước 1: Chân trái dậm, xoay người 1/4 vòng

Bước 2: Chân phải co lên, xoay người 2/4 vòng

Bước 3: Chân phải hạ xuống xoay người 3/4 vòng

Bước 4: Chân trái co lên, xoay người 1 vòng.

✓ **Động tác 4:** *Cùng bay nào (nhạc vỗ tay) cho trái đất quay*

Đoạn 1: Cùng bay nào

Toàn vòng tròn cùng **nắm tay đi vào vòng tròn**, chân trái đang co liền hạ xuống và bước chân trái vào, chân phải bước tiếp và bước thứ 3 lại đến chân trái.

Đoạn 2: (vỗ tay 3 cái)

Sau khi đến bước thứ 3, đầu các em chụm vào nhau, mặt hướng vô trong, nhìn về bên phải, chân phải duỗi thẳng, bàn chân phải nằm ngang thẳng góc với bàn chân trái, chân trái làm trụ và vỗ tay 3 cái.

Đoạn 3: Cho trái đất quay

Bước 1: **Bước chân phải tới**

Bước 2: Bước chân trái tới, người xoay, 2 tay đưa xòe ra phía trước.

Bước 3: Chập chân phải vào chân trái tiếp tục xoay

Cả đội hình trở lại vòng tròn để múa lại lần 2.