

## O girassol cresce...

### Material

- Música relaxante
- Espaço amplo e ligeiramente escurecido

### ❖ Como fazer?

Começar com as crianças deitadas no pavimento, enroladas em posição fetal.

1. Debaixo da terra, onde tudo é escuro, fofo e quente, uma pequena semente aguarda a sua vez de nascer. É muito pequenina e mal se mexe.
2. Começa a sentir uma enorme vontade de se esticar e tocar a terra mais fundo. Estica uma raiz (uma perna) e sente a água fresca da chuva que entrou na terra. Estica a outra raiz (outra perna) e sente novamente a frescura da água.
3. A semente sente que a água é boa e a ajuda a crescer. Estica mais raízes (os dois braços) e procura mais água na terra húmida que a envolve (esticam-se, movimentando as pernas e os braços à procura de água fresca na terra).
4. Mas percebe que assim não vai conseguir chegar à luz, que sabe estar lá em cima, fora da terra. Então, a semente endireita-se (colocam-se sentados em cima dos calcanhares) e tenta furar a terra, afastando-a com carinho (movimentam os braços para cima) para alcançar o topo.

5. Começa a sentir a luz que chega através do buraco que vai fazendo e pensa: “Que luz tão forte!” Com as folhas (braços), tapa a sua flor (face), mas não para de subir, subir muito (levantam-se suavemente), e sente o sol a aquecer-lhe as folhas, pois já está fora da terra.
6. Está grande, e agora, além do sol, sente o vento a passar por si (realizar movimentos de balanço do corpo ao sabor do vento).
7. De repente, sente que já não é uma sementinha e que está pronta para se abrir ao sol. Prepara as suas folhas e as suas pétalas (abana o corpo e os braços que tapam a cara) e um, dois, três... abre-se ao sol (abre os braços, destapando a face).
8. “Que bom!”, pensa, e fecha os olhos (fechar os olhos), levantando a sua flor (face) para o sol quente, ao mesmo tempo que estica bem as suas folhas (braços) e diz com alegria: “SOU UM GIRASSOL!”

