

Juega, come y diviértete con Tranqui



Cuaderno del alumno

Quinto y Sexto
de Primaria

La gymkhana



Gobierno
de Navarra



Juega, come y diviértete con Tranqui

Cuaderno del alumno

Quinto y Sexto de Primaria

Promueve:

Centro de Estudios,
Investigación y Medicina
del Deporte (CEIMD)
Gobierno de Navarra

Autores:

Javier Ibáñez Santos
Alicia M^a Alonso Martínez
Cecilia Gómez Vides

Edita:

Gobierno de Navarra.
Departamento de Bienestar
Social, Deporte y Juventud.
Instituto Navarro
de Deporte y Juventud

Cuento:

Heda Comunicación

Diseño, maquetación e ilustraciones:

Heda Comunicación

Imprime:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

D.L.:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

Juega, come y diviértete con Tranqui



ÍNDICE

4 Conócenos

8 La gymkhana

18 Actividades
y consejos para
padres e hijos

Esta narración, junto con la "Guía educativa", forma parte de la campaña que el Gobierno de Navarra quiere desarrollar contra la obesidad infantil. Esta campaña quiere concienciar a alumnos, padres y profesores de la importancia que tienen la alimentación variada y equilibrada y el ejercicio físico regular en la lucha contra la obesidad. Concretamente, esta narración está pensada para que los alumnos y alumnas de Quinto y Sexto de Primaria conozcan un poco más sobre cómo tiene que ser una alimentación sana y la importancia del ejercicio físico diario para la prevención de la obesidad infantil. Si conseguimos que el alumnado y sus familias se mentalicen de la importancia que tiene mantener un peso saludable, habremos alcanzado buena parte del objetivo final de esta campaña: que disminuya la prevalencia de enfermedades que van asociadas habitualmente a la obesidad, como la diabetes tipo 2 o las enfermedades cardiovasculares.

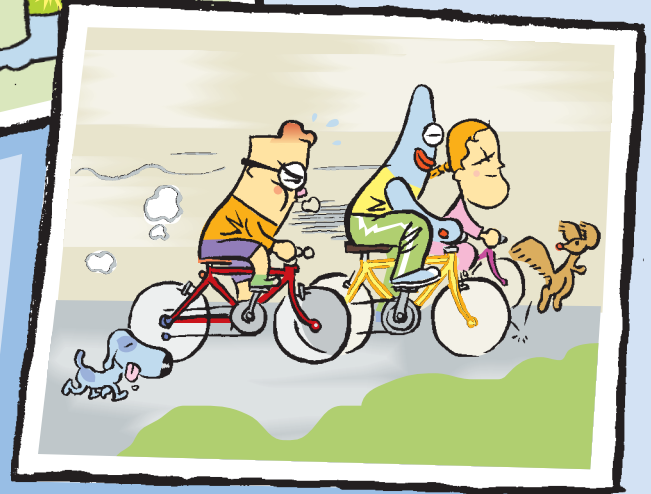
CONÓCENOS



Todos me llaman **Tranqui** y no mola. ¡Oídme bien! No me gusta que me llamen Tranqui. Es cierto que tengo buen carácter, ¡pero no soy un "parao"!



Mirad, éste soy yo cuando empecé Primaria. ¡Ahí sí que era Tranqui!



Y aquí estoy a punto de terminar el segundo ciclo ¡y de terminar para siempre con mi silueta modelo berenjena!

TRANQUI

Y miradme en esta foto: ¡más cachas que el pivot de los Lakers. ¡Tanto tiempo, tantos kilómetros de bici y tantos kilos perdidos después... ¡y me siguen llamando Tranqui! Me persigue mi pasado!

Goyo sí que sigue siendo un “tranqui” de espíritu, aunque por dar el gusto a Lola (y a pesar de que no lo quiera reconocer... ¡pero si yo le he visto ponerse colorado cuando Lola le pedía que fuese su pareja de ejercicios en la clase de gimnasia! ¡quién te ha visto y quién te ve, Goyo!) es capaz de bailar la sintonía de su móvil haciendo “puntitas”, como las chicas que van a clase de ballet. Vamos, que yo he cambiado de Tranqui a Tronco, y Goyo sigue siendo el mismo de siempre y, a ratos, el Goyo que quiere Lola.

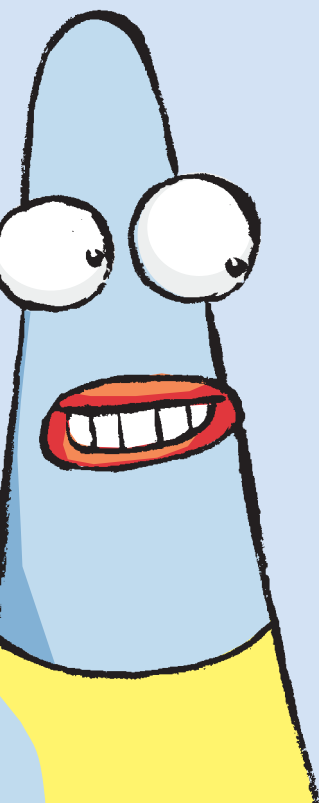
El otro día le pedí a Goyo, que baila fatal pero su rotulador sobre el papel blanco se desliza como en una coreografía sobre hielo, que me hiciese un retrato no de cómo me ve hoy, sino del Tranqui que él se imagina que habría acabado

siendo de no mediar por el camino tanto “efecto Lola”, o sea, tanto “mueve el trasero que nos vamos a echar unas canastas”, o “te reto a un mano a mano en el frontón”. El “efecto Lola” es doble: mosquea que te gane alguien con las manos tan pequeñas y, además, ¡qué terca es! Eso sí: a ella le debo el cambio tan espectacular que ha experimentado mi cuerpo en los últimos tiempos. ¡Dice que va a empezar a pasarme factura por sus servicios de entrenadora personal! Bueno, a lo que iba, este es el retrato que me ha hecho Goyo imaginándome un poco más gordo, y sobre todo, más torpe; vamos, el camino que llevaba. Mejor como estoy, ¿verdad? Y el caso es que si echo una mirada hacia atrás no tengo la sensación de haberme sacrificado mucho. Os puedo asegurar que me lo he pasado bien.

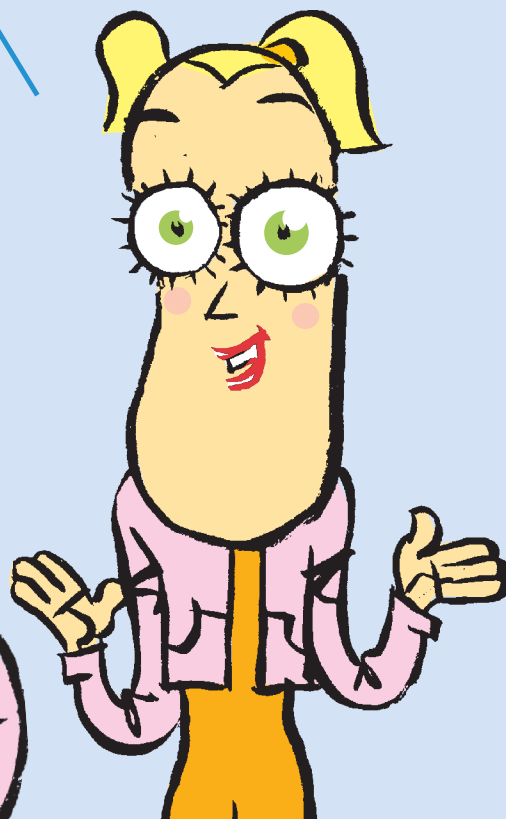


¡Te he oído!, Tranqui. Y debes saber que me alegra oírte decir que no ha sido tanto el esfuerzo, pero en una cosa no tienes razón: no soy yo la “culpable” de tu transformación, sino la vida sana, el deporte y una alimentación cuidada; o sea, tú mismo. ¡Y casi sin darte cuenta!

Todo consiste en adoptar hábitos saludables, habituarse a ellos sin que supongan ningún esfuerzo, y disfrutar de sus enormes ventajas. ¿A que te sientes más ágil y sano y te ves mucho más guapo? Y los demás también te vemos mucho mejor. Y, otra cosa, me gusta llamarte Tranqui, así que quítate de la cabeza lo de cambiarte de nombre. Eres Tranqui, el amigo dispuesto a solucionar casi todos los problemas sin enfadarse ni ponerse nervioso, y el único capaz de poner paz entre Goyo y yo. ¡Si no fuese por ti estaríamos todo el día riendo!



Lola



¡No os pongáis tan sentimentales! Y yo no riño contigo Lola, eres tú la que continuamente me está pinchando para que me enfade. Y Tranqui, no es cierto que siempre acabe haciendo lo que dice Lola, ese eres tú. Estoy un poco harto de vuestras historias y de que siempre me intentéis involucrar en ellas. Os he dicho mil veces que yo me gusto como soy, y que no veo necesidad de cambiar.

Haré deporte si me apetece, comeré lo que me apetece y dedicaré mi tiempo a lo que más me gusta, o sea, a leer y a dibujar. Lola, me irrita que te enfades tanto conmigo porque no me gusta practicar deporte. ¿Acaso te riño yo porque nunca te veo leer un libro ni pasarte por la biblioteca?

Ellos, en el fondo, se adoran, aunque les cueste aceptarlo, y yo estoy harto de que me pillen en su fuego cruzado. ¡Con lo que íbamos a ganar todos si se diesen cuenta de lo reconfortante que es aprender de los talentos de los demás y practicarlos! ¡Yo hace tiempo que aprendí esta lección!

¡Uf!, cómo están estos dos. A veces me da la sensación de que bastaría con que compartiesen un poco más sus respectivas aficiones y se aceptasen tal y como son para que todo fuese como la seda.



La gymkhana

Son las fiestas del barrio de Tranqui, Goyo y Lola, y los tres amigos están muy excitados. ¡Esta tarde han organizado para los más jóvenes una gymkhana y todo son apuestas sobre las pruebas a las que se van a tener que enfrentar. El equipo, acompañado por Pilas, contagiada de tanto nervio-

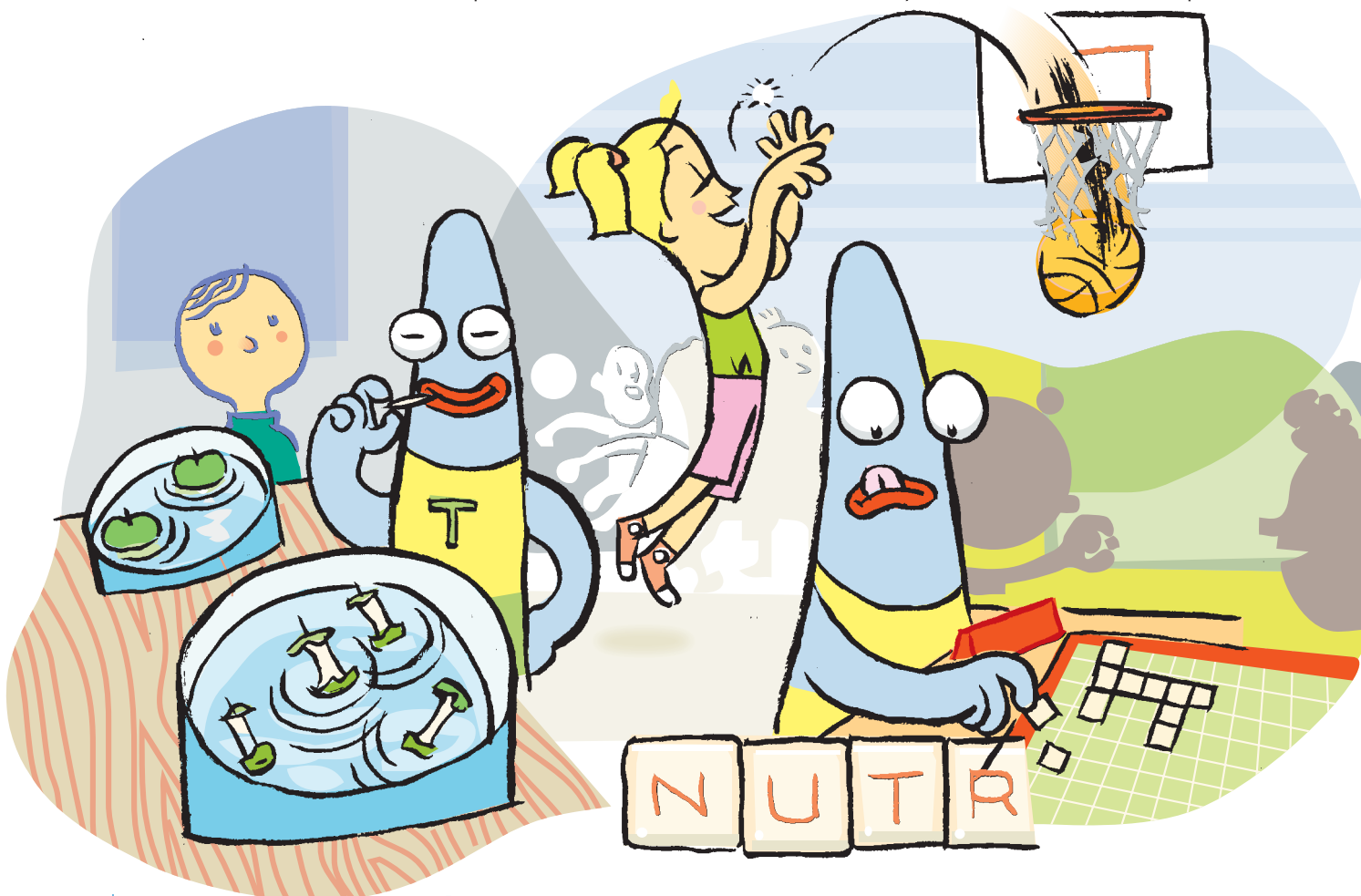


sismo, y Siesta, que miraba de reojo a Goyo como pensando en el nuevo lío en el que se estaba dejando meter, fue el primero en llegar al punto de salida de la competición. Pasadas las primeras pruebas, era también el primer equipo en la clasificación. Como si la suerte se hubiese aliado con

PUES A MÍ ME DA IGUAL
DE QUÉ TIPO SEAN LAS
PRUEBAS, LO QUE YO
QUIERO ES JUGAR,
PASARLO BIEN Y, SI ES
POSIBLE, GANAR



ellos, a Lola le tocó competir en una prueba de tiros a canasta desde los 6,25 metros, que por supuesto ganó, y en una piñata en la que Pilas le ayudó con el último globo, aunque puntuó Lola, claro; a Tranqui le costó un poco vencer a su contrincante en la prueba de scrable y, nada en la de comer el mayor número de manzanas en el menor tiempo posible. Vamos, que se acabaron las manzanas y aún le sobró tiempo.....



A Goyo, por su parte, le tocó una prueba de velocidad con teledirigidos que no supuso ningún problema para sus habilidades manos, tan acostumbradas al manejo de los videojuegos. Y ganó de largo en la prueba del sudoku. Vamos, que sin llegar a la mitad de la competición ya iban primeros y destacados.



Pero entonces todo se empezó a torcer...

Lola casi se desmaya del susto cuando leyó el enunciado de su tercera prueba: ¡una poesía dedicada a un amigo! Ella no era capaz de escribir una poesía. Nunca lo había hecho. Esas cosas eran más propias de Goyo. ¿No podía pasar la prueba a su compañero? No, claro que no, y bien que lo sabía. ¡Vaya mala suerte!

Buscó con su mirada suplicante la complicidad de Goyo, pero se dio cuenta enseguida de que su amigo tampoco parecía muy cómodo con su prueba.

Realmente no lo estaba: cinco largos a la piscina olímpica!

PERO ¡SI NECESITO TODO
EL VERANO PARA NADAR
CINCO LARGOS!

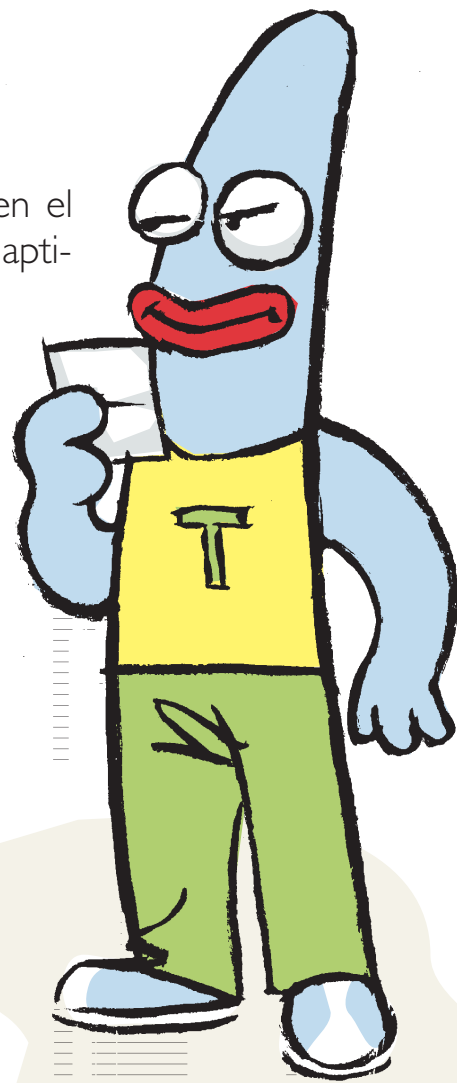


**¡VOY A FALLAR AL
EQUIPO, Y EL
MOSQUEO DE LOLA VA
A SER DE AÚPA!**

Tranqui, por su parte, no se sintió tan mal parado en el reparto de suerte. Tampoco es que tuviera especiales aptitudes para resolver su papeleta, pero hacía ya tiempo que su estado de forma física y su autoestima habían mejorado lo suficiente para no temer enfrentarse a casi nada. Vamos, que si hace un par de años le dicen que tiene que escalar la pared del rocódromo, sus rodillas ya le habrían fallado y, lo que es peor, sentiría que una vez más iba a fallar a sus amigos.

Pero, mira por donde, que no. No iba a ganar la prueba; conocía sus limitaciones, pero seguro que conseguiría sumar puntos para su equipo y, sobre todo, seguro que sus amigos se iban a sentir muy orgullosos de él.

Los miró por el rabillo del ojo y enseguida se dio cuenta de que algo no iba bien.





Goyo ya se había puesto el bañador y se dirigía junto con sus competidores a la piscina. Realmente daba pena, el pobre.

Lola no parecía más contenta. La verdad es que su postura se hacía muy extraña, por poco frecuente: sentada a la sombra

de un árbol, con un cuaderno sobre sus rodillas, el boli en la comisura de los labios y..., lo más sorprendente, ¿escribiendo algo? Tranqui no sabía de qué se trataba, pero por la mueca de su rostro, a buen seguro que no lo estaba pasando bien.

¡Me los han cambiado!, pensó Tranqui. Lola está en el papel de Goyo y Goyo tratando de emular la destreza física de Lola, aún sabiendo que nunca estará a su altura. Le dieron un poco de lástima sus amigos y, al mismo tiempo, por un momento se sintió satisfecho consigo mismo. Atrás quedó la imagen torpe y perezosa de sus primeros años de colegio, cuando sus hábitos alimenticios dejaban mucho que desear y hacer deporte era para él la peor tortura del mundo. Recordó su octavo cumpleaños, cuando le regalaron un precioso bañador de palmeras amarillas que no pudo estrenar porque, a pesar de ser una talla grande para su edad, no entraba en él su orondo cuerpo. Ahí empezó a cambiar su vida, pensó. Se propuso mejorar su estado físico y, con la ayuda de sus amigos, lo consiguió. Y no tiene la sensación de haberse sacrificado mucho, o al menos no tiene la sensación de haber renunciado a nada. Le siguen gustando los dulces y los refrescos y sentarse un rato a ver la televisión. Pero ha aprendido que todo es bueno con moderación, incluso comer fruta, beber agua y hacer deporte, los tres grandes aliados en su transformación.



Ahora, ni es el mejor en clase de Educación Física, ni el más creativo del aula, pero se siente bien en ambas facetas y eso le hace feliz.

El pitido de inicio de su prueba interrumpe su reflexión. ¿Cómo les estará yendo a Lola y Goyo? Incluso los malos ratos llegan a su fin. Lola escribió una poesía mediocre que dedicó a Goyo con la que no consiguió puntuar; Goyo no quedó el último porque abandonó uno de los competidores. Tampoco puntuó.



Tranqui sumó los puntos suficientes para que en el cómputo final el equipo obtuviese un meritorio tercer puesto. Y todos aprendieron mucho de la experiencia. Los tres amigos cayeron en la cuenta de lo importante que es no descuidar ciertas facultades en beneficio de otras. De que es importante saber llevar una vida activa sana y a la vez cultivar otras facetas más creativas. Y decidieron tomar cartas en el asunto. Ya habían demostrado su espíritu de superación en otras ocasiones y esta vez no iban a flaquear.

Aunque esa es otra historia...

