

Juega, come y diviértete con Tranqui



## Cuaderno del alumno

Tercero y Cuarto  
de Primaria

*¡A bailar!*



Juega, come y diviértete con Tranqui

**Cuaderno del alumno**

Tercero y Cuarto de Primaria

**Promueve:**

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

**Autores:**

Javier Ibáñez Santos  
Alicia M<sup>a</sup> 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!

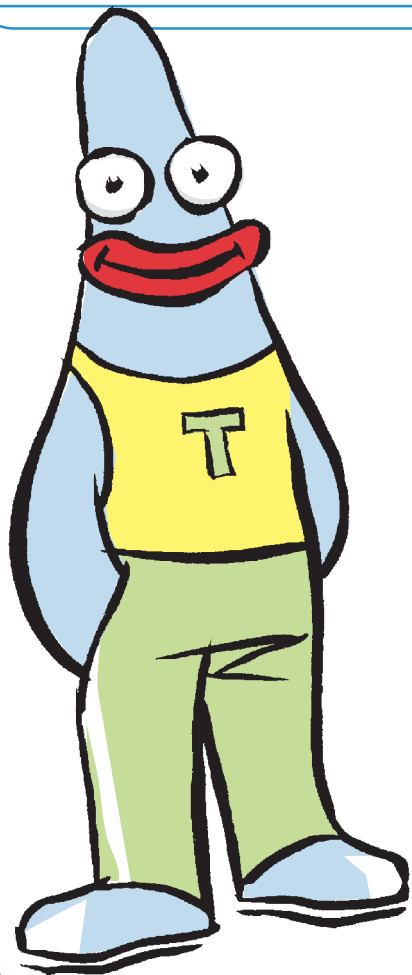
**8** Cuento:  
“¡A bailar!”

**17** 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 Tercero y Cuarto 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

## Tranqui



Me llaman Tranqui, soy la mascota de la deportividad y del juego limpio en el deporte de Navarra. A mí me va la vida tranquila. Mola sentarse delante de la tele y, puestos a pedir, compartiendo sofá, palomitas y chuches con Goyo, otro gran defensor del mínimo esfuerzo. Eso

**«Si hay ascensor, ¿por qué voy a subir por las escaleras? Yo no tengo tanta fuerza de voluntad»**

pesada! Luego resulta que nos lo pasamos bien y que, en buena parte, le debemos este tipo tan atlético que se nos está poniendo, pero ¡da tanta pereza a veces! Eso sí, cuando veo fotos de hace un par de años y me miro hoy al espejo me doy cuenta de que tanta actividad y tanto cuidado con nuestra dieta ¡se acaba notando! No lo puedo negar: me siento bien.

sí, siempre y cuando no ande cerca nuestra amiga Lola, que gasta muy mal genio. ¡Venga Tranqui, vamos a dar una vuelta en bici! ¡Tranqui, Goyo, apagad la tele que nos vamos a la pista de skate board! ¡Tranqui, pon música y hagamos una coreografía! Vamos, ¡una

# Goyo



Me llamo Goyo y desde ahora os pido que no creáis todo lo que se dice de mí, sobre todo si la que habla es Lola, que a veces más que mi amiga parece mi peor enemiga. ¿Sabéis cómo me llama? ¡El

**«Se empeñan en decirme que tengo que ser más activo, pero, ¡caso leer no es una actividad!»**

“desacelerado!” Vale que no soy tan movido como ella, que me cuesta tomar la iniciativa, que todos nuestros juegos se le ocurren a ella... Bueno, esto no es verdad, porque ¿quién dice que pasar un rato con la consola no es jugar? ¿Y que leer un cómic no es divertido? ¿A que tengo razón? No siempre va a ser salir al parque, montar en bici, ir de excursión, apuntarnos a un curso de natación... Y el caso es que tengo que reconocer que luego me lo paso bien y hasta me siento mejor, pero ¡es tan insistente! Ah, y aprovecho ahora que no anda cerca para decir bien claro y bien alto que entre una manzana y un donut, me quedo con el donut. ¡Dónde va a parar!

# Lola



A estas alturas estoy segura de que todos sabéis que soy Lola, y si os han contado lo que yo creo que os han contado, creeréis que soy Lola “la mandona”. No hagáis caso a las malas lenguas. Mis amigos no me perdonan que sea yo la que una y otra vez lleve la iniciativa, pero ¡si no me queda más

**«¡Hay tantas cosas que me apetece hacer y tan poco tiempo para hacerlas...!»**

remedio! Ellos siempre tienen el mismo plan: sofá y tele, o sofá y consola. ¡Eso no es un plan! Sirve cuando no queda más remedio, cuando caen chuzos de punta, pero ¡hay tantas cosas que hacer

y tan divertidas! En el fondo me agradecen que me ponga tan pesada, ¡pero si se ve a la legua que se lo pasan bien! ¡Claro que nunca lo reconocerán! Y sí, es verdad que me gustan las actividades al aire libre, bailar, conocer sitios nuevos, gente diferente... Son cosas que molan, ¿no? Y, aquí, entre nosotros, también me gustan los juegos de ordenador y la consola, pero de vez en cuando.

¡No saquéis conclusiones equivocadas! Que quede claro que somos los mejores amigos del mundo, vecinos del mismo barrio, compañeros de clase, colegas de mil aventuras y, a ratos, ¡los mejores enemigos del mundo! ¡Que eso también une mucho!

## *Pilas*



Vale, vale, que no nos olvidamos de vosotros. Ellos son, sin duda, los dos miembros de la cuadrilla más importantes y a quienes nunca se discute nada. Pilas, la ardilla saltarina de Lola, ya veis, no para. Es la única que al primer gesto de Lola se mueve, ¡y vaya si se mueve! En esos momentos, Siesta le mira con cara de muy pocos amigos. Sabe qué es lo que viene después. Porque siempre es igual. Los primeros en arrancar son Lola y Pilas. Después, y tras un ratillo de hacerse los remolones, Tranqui y Goyo. Y finalmente, cerrando la comitiva, él. ¡Qué remedio! Nadie le pregunta si quiere dormir un ratito más o si realmente le apetece hacer kilómetros inútiles en el parque del barrio siguiendo las correrías de los demás... No se enfada con Lola, ¡después de todo, ella siempre ha sido así! Para él, el traidor, y bien que se lo hace saber, es Tranqui. Antes, al menos, podían hacerse un poco fuertes ante los arranques de hiperactividad de Lola, pero ahora, ni con Goyo, que a desgana pero accede, ni con Tranqui, que a veces hasta parece que lo hace con entusiasmo, se puede contar: ¡Qué vida más dura la suya!

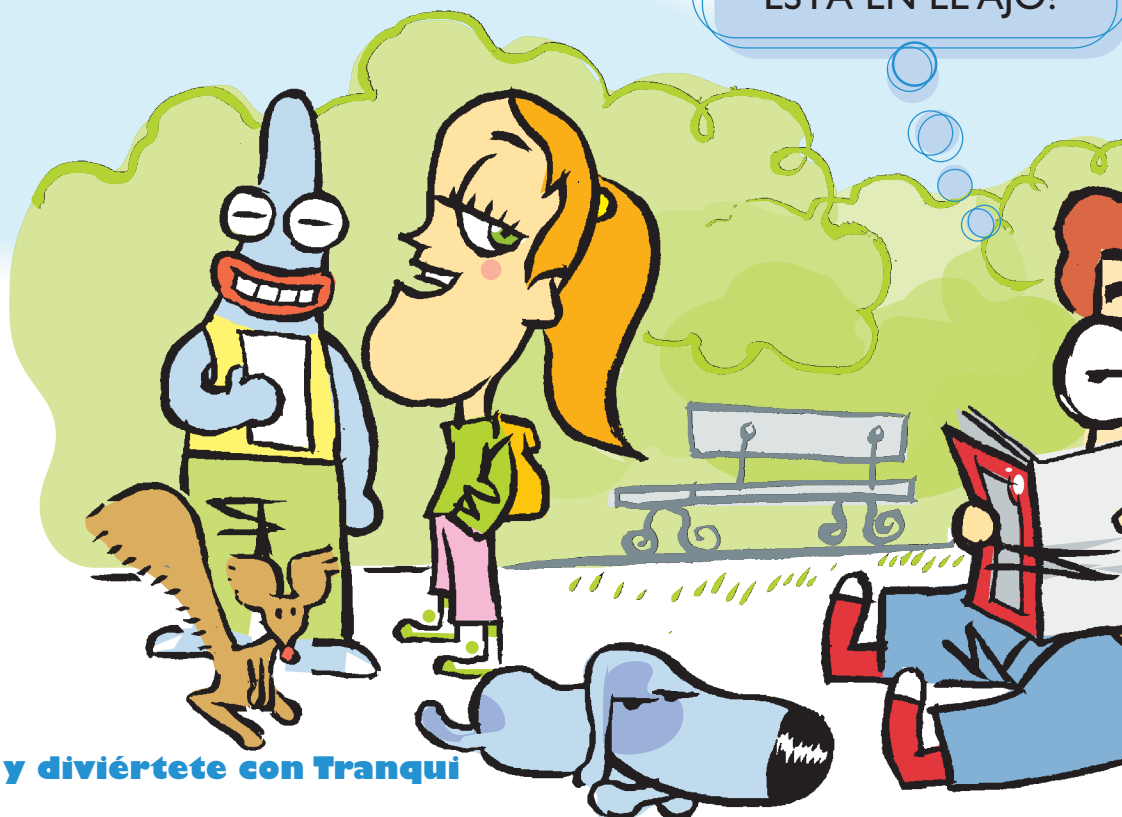
## *Siesta*




# ¡A bailar!

Lola anda revolucionada estos días. Algo trama. Goyo, ensimismado como siempre en sus cómics y en sus cuadernos de dibujo, le mira de reojo como no queriéndose enterar. La teme cuando se pone así: ¿qué será esta vez? Vuelve a concentrarse en lo suyo. Espera que, sea lo que sea, no vaya con él.

¡EH!, ¡MÍRALOS!  
¡TRANQUI TAMBIÉN  
ESTÁ EN EL AJO!







¡EL MUY TRAIADOR CADA VEZ ME CUENTA MENOS COSAS! ¿DE QUÉ SE RÍEN?

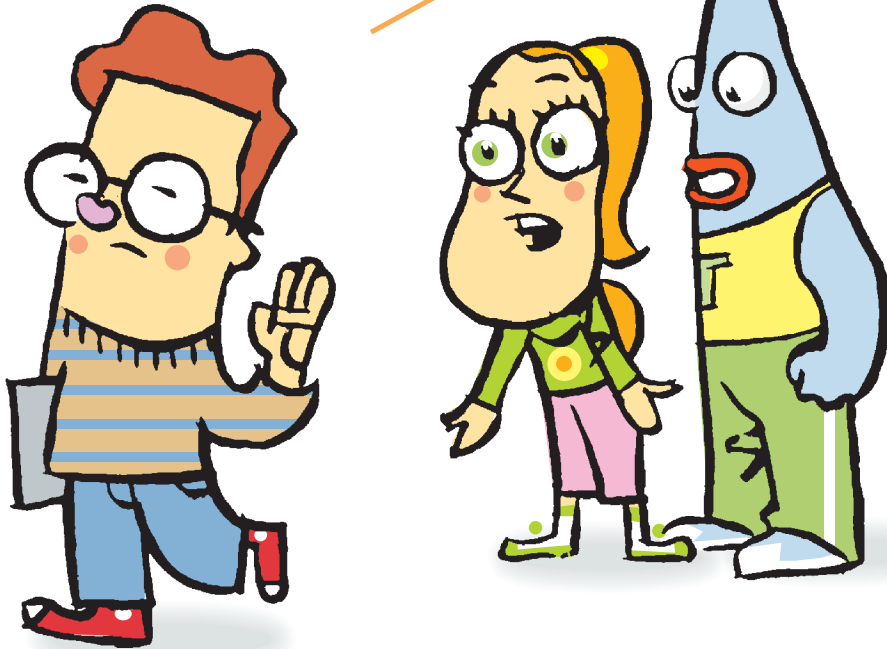
DEMASIADO TARDE, VIENEN HACIA MÍ.

- Goyo, tenemos un plan muy divertido. ¿Quieres que te lo contemos?
- Me lo vais a contar de todas maneras...

El plan tan “divertido” que se traen Lola y Tranqui entre manos resulta ser nada menos que presentarse a una exhibición de coreografías que ha organizado el centro cultural del barrio... ¡y están locos si creen que él se va a dejar convencer! De Lola ya nada le sorprende, pero, ¿a dónde ha ido a parar el sentido del ridículo de Tranqui? Él, desde luego, no está dispuesto a ser el hazmerreír del barrio. Y, además, ¡cómo debe cansar eso de bailar!

AL MENOS VEN  
A VER CÓMO  
ENSAYAMOS.

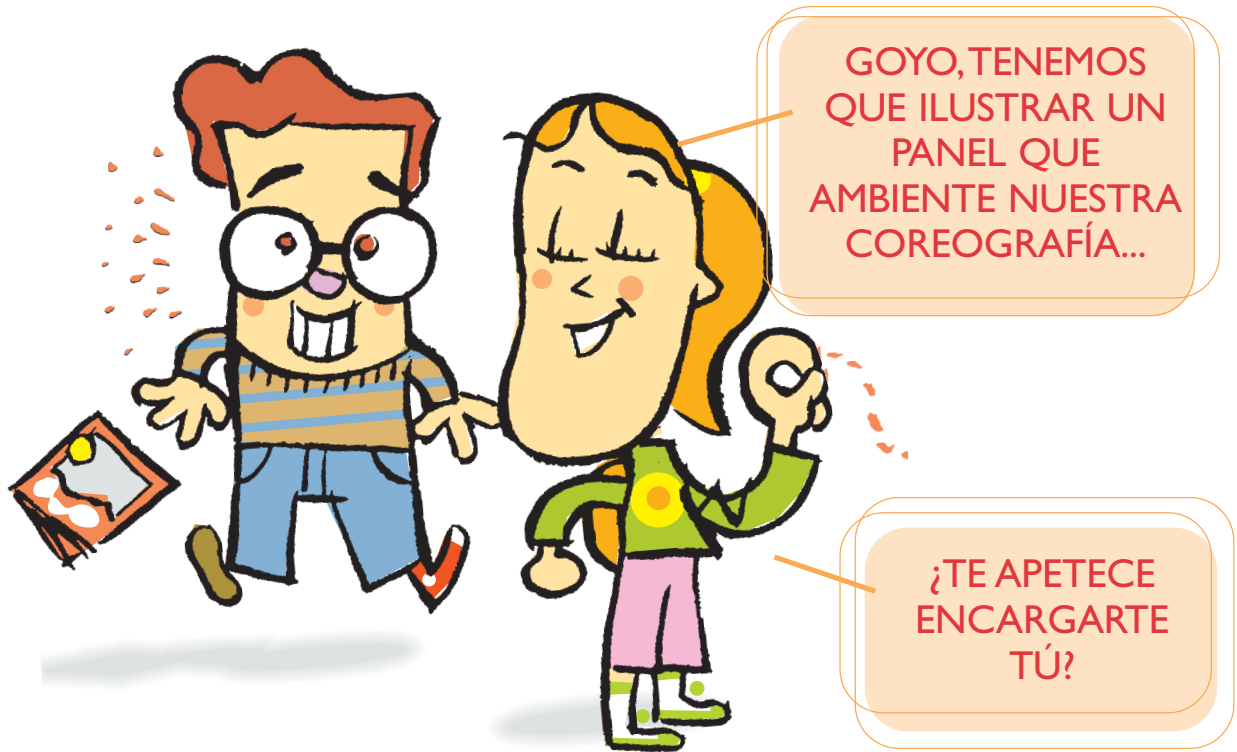
SI VOY, SEGURO  
QUE ME LIÁIS...



De nada sirve que Tranqui le cuente que se lo está pasando muy bien, que bailar una coreografía es como la gimnasia del colegio pero en divertido, o que le está viniendo muy bien para ponerse en forma.

No, Goyo no está dispuesto a bailar; así que no cederá.

Finalmente, Lola da con la fórmula para hacer que Goyo al menos se acerque por el centro cultural. Conoce bien a su amigo y sabe cuáles son sus puntos flacos:



Los ojos de Goyo se iluminan de alegría mientras Lola esconde su sonrisa maliciosa. ¡Ha funcionado!



Los días siguientes son de total ajetreo. Lola, Tranqui y el resto de bailarines aprovechan todos los ratos libres que les deja el colegio para ensayar. Goyo tampoco pierde un minuto, pero en su caso dibujando y coloreando una noche estrellada que cae sobre los rascacielos de una gran ciudad, motivo elegido para ilustrar la coreografía.

Goyo, muy a su pesar, no puede quitar ojo de los ensayos. La música es bonita y muy pegadiza y, la verdad, el baile parece divertido. ¡Hasta pilas tiene su papel! Por momentos, también a él se le van los pies tras el frenético ritmo. Y no hay duda, se lo están pasando muy, pero que muy bien. El momento más divertido del número es cuando Tranqui se convierte en protagonista y delante de todo el grupo que le jalea sin parar se marca unos pasos de break-dance que terminan con varios giros en el suelo ¡Goyo lo mira alucinado! Y... ¿no es un poco de envidia lo que se desprende de su mirada?

Cada poco paran para descansar y echar unos tragos a las botellas de agua. ¡Qué manera de beber agua! Y Lola aprovecha estos intermedios para sacar de su enorme mochila manzanas y frutos secos. ¡Quién te ha visto y quién te ve, Tranqui!, ¡pero si comes fruta con la misma voracidad con la que antes devorabas los pasteles de chocolate!



Casi a la par, Goyo va dando sus últimos retoques a la ilustración y sus amigos perfeccionando la compenetración de sus pasos. Quedan muy pocos días para la exhibición y todo va perfecto.



Pero... ¡Qué fatalidad! ¡Uno de los bailarines ha caído enfermo y no va a recuperarse para el día de la exhibición! Todas las miradas, y sobre todo la penetrante mirada de Lola, se dirigen entonces a Goyo.

GOYO,  
TENDRÁS QUE  
BAILAR TÚ.

¡NO!

VAMOS, GOYO.  
SÓLO TÚ  
PUEDES  
AYUDARNOS...

...TE HAS APRENDIDO LA  
COREOGRAFÍA DE TANTO  
MIRARNOS Y, ADEMÁS, TE  
CONOZCO BIEN Y SÉ QUE  
EN EL FONDO TE APETECE. Y  
TAMBIÉN SÉ QUE LO PUEDES  
HACER MUY BIEN.

¡ENTRE TODOS TE  
AYUDAREMOS A  
PREPARARTE EN  
ESTOS POCOS DÍAS  
QUE FALTAN PARA  
LA EXHIBICIÓN!

Sobra decir que Goyo acabó bailando. No porque sus amigos fueran muy convincentes. Más bien a Goyo le venía apeteciendo participar, y esta circunstancia le ayudó a conseguir su propósito sin tener que confesarlo.

Ah, el número quedó perfecto y les aplaudieron a rabiar. Goyo quedó muy satisfecho con su papel, aunque, a diferencia de sus amigos, mucho más en forma tras tantos días de ensayo, tuvo que sufrir durante los días siguientes unas molestas agujetas. No le importó. Él, Goyo, apodado el “desacelerado” por su desalmada amiga Lola, había disfrutado ¡bailando! ¡Y había triunfado con su ilustración!

