

# Tranqui! Haz ejercicio!



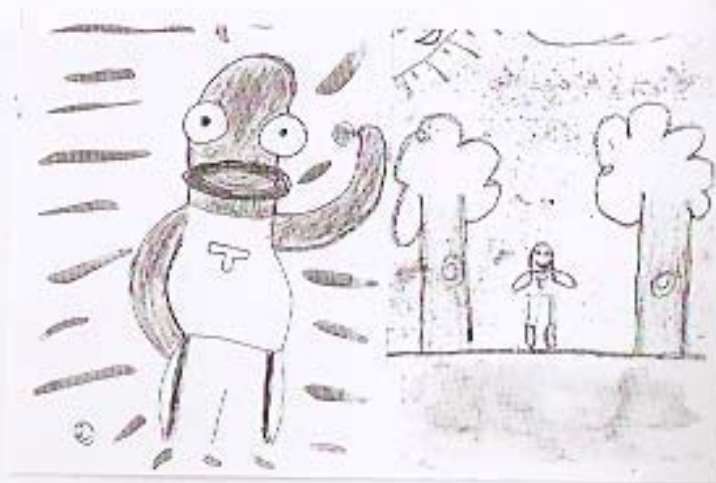
1

LEYRE PEREZ  
ITZIAR ROHERA  
LEYRE ECHARRI

## 2

Tranqui fue a correr pero a los quince minutos se cansó. Se sentó y empezó a comer chuches.

**TRANQUI:** -Tengo que comer algo dulce ino puedo mas!



Tranqui, un poco triste y enfadado consigo mismo regresó a su casa para contarle a su madre lo que había pasado. Al entrar su madre le preguntó:

**MADRE:** - ¿Por qué has venido tan pronto?

**TRANQUI:** - Porque he empezado a correr pero me he tenido que parar. ¡No podía correr más! y nervioso he empezado a comer chuches.

**MADRE:** -Tranqui tenemos que hacer algo para que dejes de comer tanto dulce. Te vas a poner enfermo.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



### 3

Al día siguiente las familias de Deportelandia estaban planeando un viaje a la playa. Iban a ir a Voleibolandia donde cada verano hacían un campeonato de voleibol y las familias podían participar.



**PADRE:** -Podemos ir a Voleibolandia. Allí, todos los veranos hay un campeonato en el que pueden participar todas las familias.

**MADRE:** -Es una buena idea, podemos ir el mes que viene, la segunda semana.

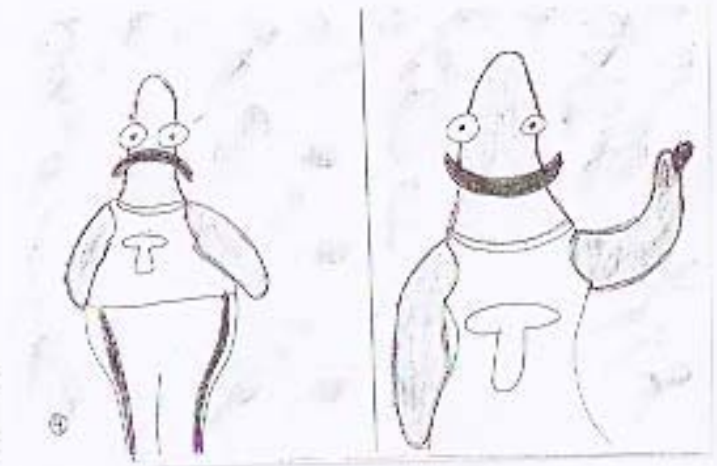
**HIJOS:** - Sí, sí, que bien.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



4

Tranqui estaba muy contento porque se iban de vacaciones, pero le ponía triste, no saber si podría jugar a voleibol.



**TRANQUI:** -¡Que pena! No se si podré participar en el campeonato. Hablaré con mis amigos Goyo y Lola para que me ayuden a ponerme fuerte y adelgazar; y así poder participar.

Tranqui fue a hablar con Goyo y Lola que estaban en el parque.

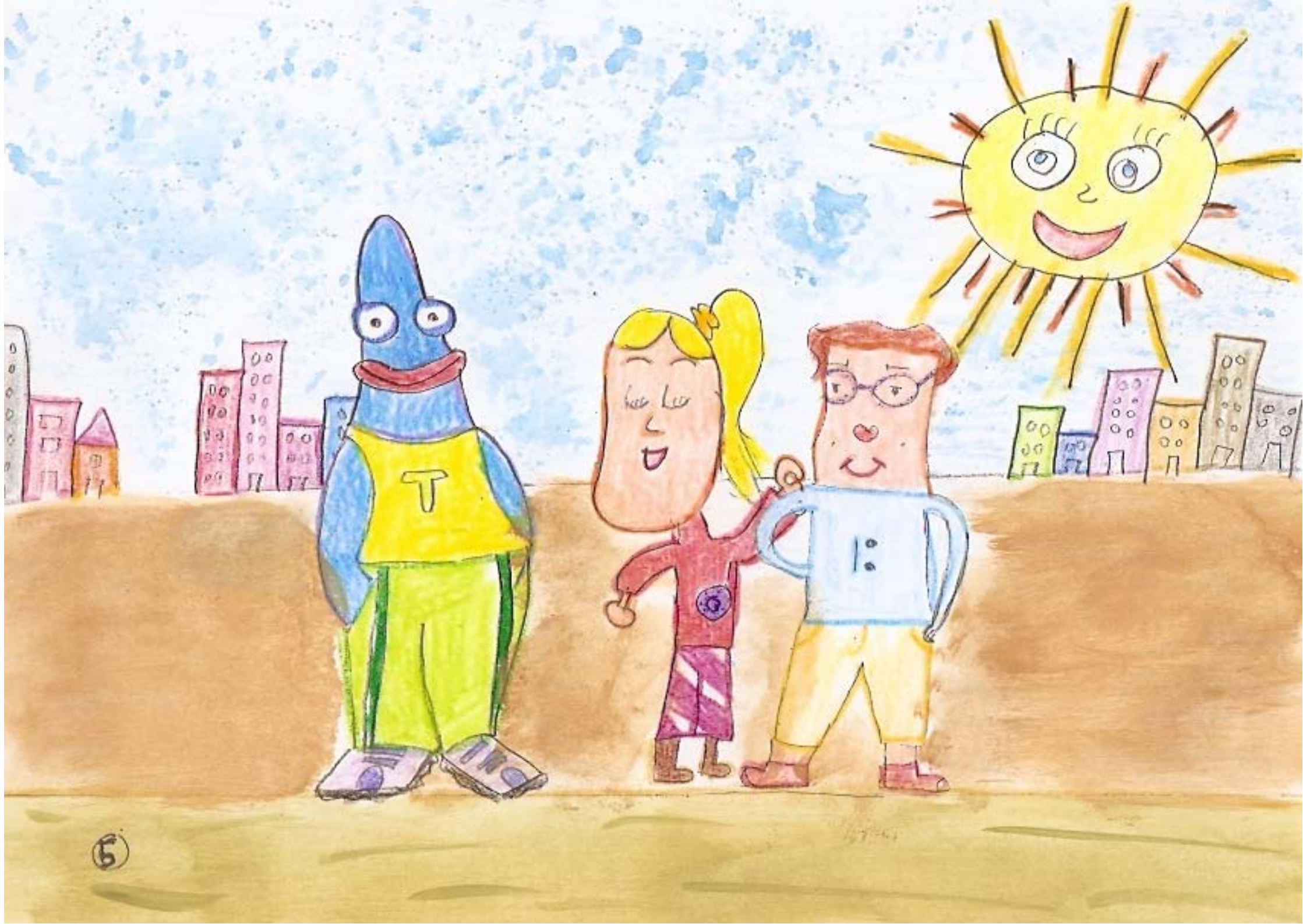
(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



4







6



**LOLA:** - ¡Ya lo tengo! Nos apuntamos a la escuela de baile de la ciudad.

**TRANQUI:** - ¡QUE BUENA IDEA! Me encanta bailar -dijo Tranqui.

**LOLA:** -Mañana a las diez y media de la mañana quedamos en la puerta de la escuela de baile.

**TRANQUI:** - ¡Vale!

**GOYO:** -De acuerdo -dijo Goyo.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



7

Cuando Tranqui, Goyo y Lola llegan a la escuela se encuentran con un cartel que pone:



EXTRAESCOLAR DE BAILE

De 7 a 8:30    lunes  
                          miércoles  
                          viernes

Los tres amigos deciden apuntarse.

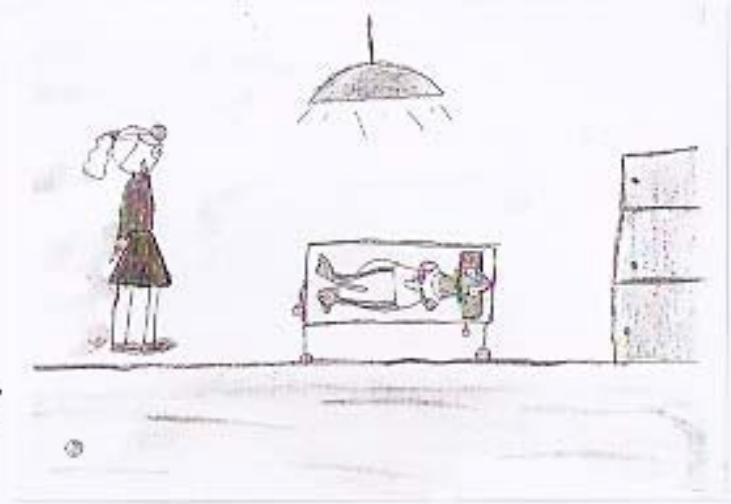
(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)

EXTRAESCOLAR  
DE BAILLE  
DE 7A 8:30 LUNES  
MIERCOLES  
VIERNES  
¡APUNTATE!



8

Tranqui se da cuenta que se cansa bailando y decide ir al médico.



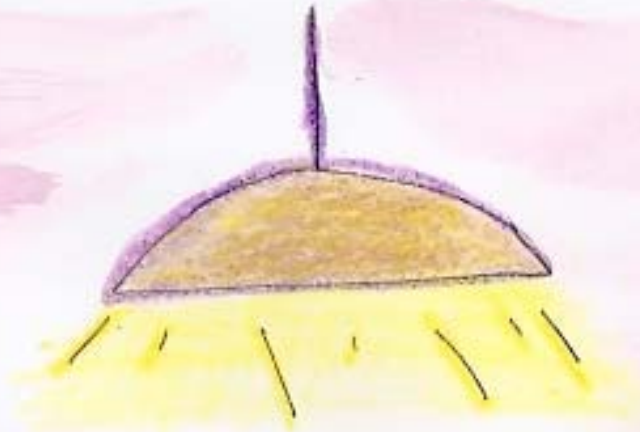
Cuando la doctora le vió le dijo muy sorprendida:

**MEDICA:** Pero ¿como te has puesto tan gordo?, esto no puede ser, tienes que seguir una dieta, comer más verdura y menos chuches.

**TRANQUI:** -Si yo ya lo intento pero la tentación me puede.

**MEDICA:** -Pues tendrás que aprender trucos para vencer ese gusanillo.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



9



Tranqui va a su casa y se lo cuenta a su madre. Ésta le dice:

**MADRE:** - Tranqui, vete a tu habitación y piensa un remedio. Luego hablamos.

**TRANQUI:** - Vale mama.

Tranqui sube a su habitación y piensa y piensa, mira en los libros de Cono. sobre la alimentación, en Internet,...

**TRANQUI:** - ¡¡¡¡Ya lo tengo!!!! En vez de comer cuches, masticaré chicle sin azúcar, que es más sano.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)

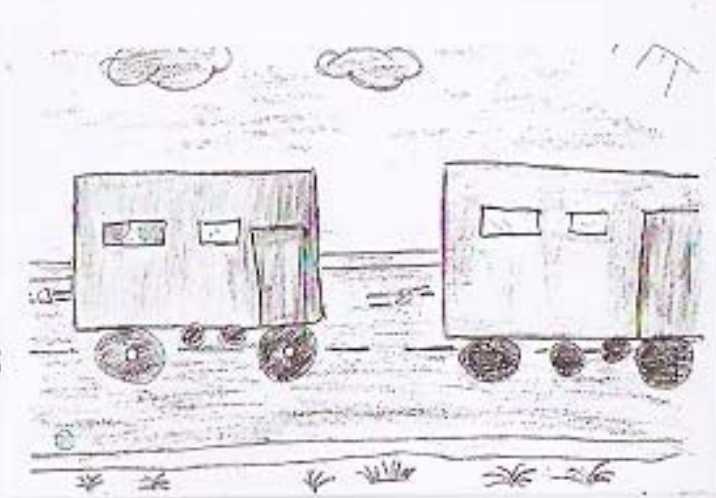






11

Al día siguiente las familias de Tranquilandia se van de vacaciones a Voleibolandia en unas caravanas que habían alquilado.



**LAS FAMILIAS:**

- ¡Nos vamos de vacaciones!

iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiyupiiiiiiiiiiiiiiiiiiii!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Tranqui va muy contento porque podrá participar en el campeonato de voleibol

**TRANQUI:**

- Me costó mucho pero al final ha valido la pena.

iiiiiiiiBIENNNNNN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



12

Tranqui se apunta al torneo de voleibol:

**TRANQUI:**

- ¡Qué suerte! Voy a poder jugar con todos.

Tranqui está muy contento porque va a jugar ese torneo, también le gustaría ganar. ¡A ver si lo consigue!

**TRANQUI:**

- Me gustaría ganar este torneo y para eso tengo que entrenar; me esforzaré todo lo posible.

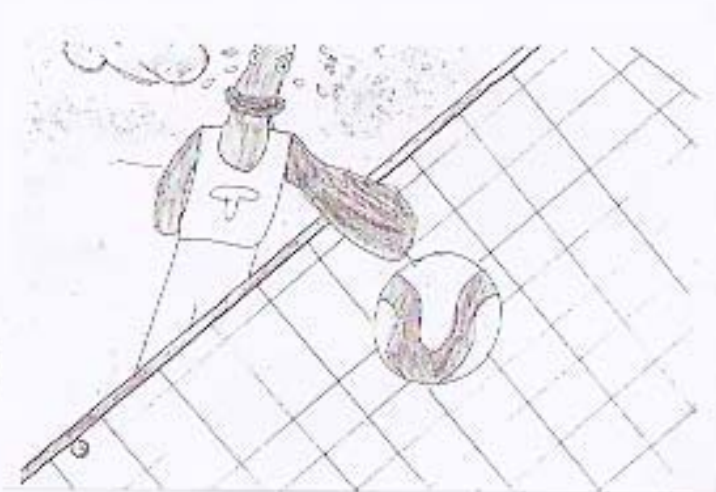
(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)





**13**

Tranqui estaba nervioso por el partido, jugaba con el mejor equipo de la playa.



**TRANQUI:**

- Tengo que ganar si o si.

Comienza el partido...pasan 10 min., van 3-7. Llegan los 20 min., Tranqui pierde 3-14.

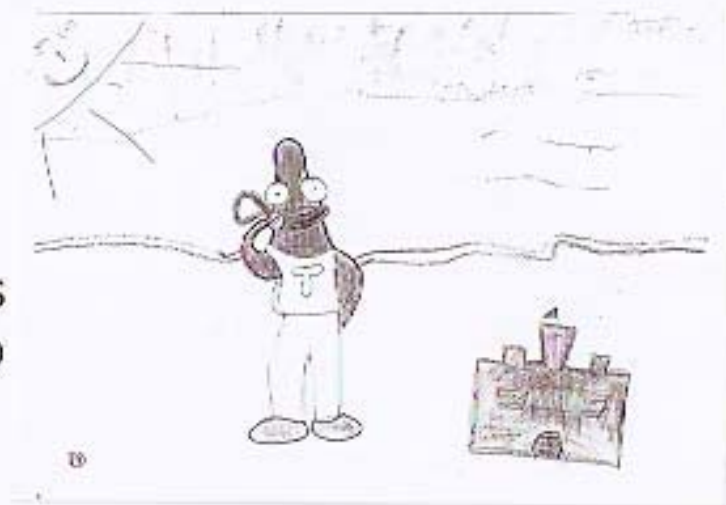
**TRANQUI:**

- ¡Tengo que conseguirlo!

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)



Al final Tranqui y las familias quedaron primeros pero a ellos no les importó porque para ellos lo importante era participar:



### **TRANQUI:**

- Aunque hemos ganado lo más importante ha sido lo que nos hemos divertido. Bueno vamos a decirles a los demás participantes enhorabuena.

### **LAS DEMAS FAMILIAS:**

- Si es una buena idea.

### **LOS DEMAS PARTICIPANTES:**

- Gracias y enhorabuena por ganar.

Y colorín colorado este tranquilicuento se ha acabado.

*Autoras: - Leyre Echarri Zamora*

*- Leyre Pérez Pérez*

*- Itziar Romera Catalán*

*"Taller de Kamishibais" del C.P. "San Juan de la Cadena"  
de Pamplona. Curso 2008-2009*

*Coordinadoras: Carmen Aldama y Carmen Varea*



# TRANQUI ¡HAZ EJERCICIO!

## 1

En Deportelandia, en el centro de la ciudad, vivía una familia que era muy deportista, pero tenían un problema: a uno de la familia, Tranqui, no le gustaba moverse.

Al no hacer ejercicio, Tranqui estaba un poco gordo y se cansaba mucho. Ese era su problema.

**TRANQUI:** - ¡Jo! Me canso mucho y es porque estoy muy gordo. Voy a pedirle consejo a papá y mamá.

Tranqui fue a la habitación donde estaban sus padres y les dijo:

**TRANQUI:** - Mami, papi, ¿Qué puedo hacer para adelgazar?

**PADRE:** - ¿Qué tal si vas a correr un rato?

**MADRE :** - Claro baja a la plaza a correr.

**TRANQUI:** - Vale.

(PASAR A LA LÁMINA SIGUIENTE)

