

A mellora da saúde e a contribución á prevención de gran número de enfermidades é un labor no que temos que colaborar todos.

É importante que, ao mesmo tempo que nos divertimos lendo este conto, reflexionemos sobre os alimentos que debemos comer a diario para estarmos sans e os que tan só deberiamos tomar de forma excepcional. Pero, sobre todo, debemos pensar no importante que é realizar unha actividade física e elixir a que máis se adapte ás nosas preferencias e habilidades, así como a cada etapa da nosa vida. Nunca é tarde para empezar. (Estrategia NAOS).

Pero non penses que a actividade física é unicamente practicar deporte. Na vida cotiá hai tamén que acostumarse a dar pequenos pasos saudables, como subir e baixar escaleiras, camiñar, etc.

Se desexas máis información sobre o proxecto VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE ou queres colaborar na súa difusión, ponte en contacto con nós a través das seguintes webs: www.fundacionmapfre.org, www.vivirensalud.com, www.educatumundo.com



Julia San Miguel
Ilustracións de Avi



FUNDACIÓN MAPFRE



O conto XOGAMOS TODOS forma parte do proxecto VIVIR EN SAÚDE, organizado por FUNDACIÓN MAPFRE.

VIVIR EN SAÚDE nace coa intención de ser un estímulo para a sociedade á hora de reflexionar sobre a saúde, porque proporciona actuacións relacionadas coa alimentación sa e o exercicio físico que repercuten de forma directa no desenvolvemento saudable do contorno social, familiar e laboral, que melloran a calidade de vida.

O proxecto desenvolve materiais educativos dirixidos aos pais, aos nenos e aos adolescentes, así como aos profesionais da educación, da sanidade, da hostalaría, etc. É un proxecto para todos e por todos.

Para obter máis información poden acceder a www.fundacionmapfre.com, a www.educatumundo.com ou descargar de www.vivirensalud.com toda a información gratuitamente.

FUNDACIÓN **MAPFRE**



Primeira edición: maio 2009
Cuarta edición: agosto 2012
Edición especial para o proxecto VIVIR EN SAÚDE de FUNDACIÓN MAPFRE

Coordinación editorial: Teresa Marcos
Edición: Carla Balzaretta
Revisión de textos: Rinoceronte Servizos Editoriais
Deseño de cuberta: Jonás Gutiérrez
Maquetación: Rinoceronte Servizos Editoriais
Revisión técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza

Texto: Julia San Miguel
Ilustracións: Avi

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2009
Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid
www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2009
Impresores, 2 – Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
www.grupo-sm.com

ATENCIÓN AO CLIENTE
Tel.: 902 121 323
Fax: 902 241 222
clientes@grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-402-5
Depósito legal: M-28648-2012
Impreso na UE / Printed in EU

Queda prohibida a reprodución total ou parcial deste libro, o seu tratamento informático, a transmisión de calquera forma ou por calquera medio, xa sexa electrónico, mecánico, por fotocopia, por rexistro ou outros métodos, sen o permiso previo e por escrito dos titulares do copyright. Edición non venal. Prohibida a súa venda.



Julia San Miguel
Ilustracións de Avi

FUNDACIÓN MAPFRE





Todas as tardes, despois de facer os deberes, quedo cos meus amigos para botar unhas canastras. Gústame tanto xogar ao baloncesto que xa pola escaleira baixo botando o balón, saltando os chanzos de dous en dous ao ritmo da miña música favorita.

Pero non hai día que non me chamen a atención. Coma cando sae Paula, a veciña do segundo, e me fai calar moi enfadada:

–Lidia! Ssshhhh! Non ves que teño o neno durmindo?

Igual que mamá, que sempre está co mesmo:

–Lidia!, cantas veces che dixen que nin na casa nin na escaleira se xoga co balón?

Claro que á parte da rifa, co ruído do balón tamén consigo outras cousas... Non ter que chamar a Carlos, por exemplo. Antes de tocar o timbre xa me abriu Rafa, o seu irmán.

–Carlos!, tes visita!

Carlos e eu, ademais de vivir no mesmo bloque, imos á mesma clase. O seu irmán é algo maior e xa vai ao instituto. Foi campión de baloncesto no colexio. Agora, ademais de ir a judo, descubriu o deporte urbano, e fai *skate* e compón cancións de rap. Seino porque Carlos me ensinou algunhas das letras que gravou no móbil.



No parque véxoo moitas veces cos seus amigos, saltando bancos e sebes coma se fose unha mestura de Tarzán e o home araña... É tan guapo que me corto un montón. Pero el sempre me saúda.

–Viches a miña nova táboa? –dime, preparado xa para saír á rúa, mentres eu espero a Carlos na porta–. Leva o meu nome escrito nunha peza –e ensiname a parte de atrás, pintada cun *graffiti*–. Con esta táboa vou ser todo un profesional facendo trucos –e subindo a ela desprázase polo portal facendo eses acrobáticos mentres coloca ben a gorra e desaparece da miña vista, surfeando.

Carlos sae a recibirme cun espectacular bolo de chocolate.

–Xa merendei, grazas. –É o meu saúdo, aínda que sei de sobra que o bolo non é para min.

–E eu tamén, pero teño máis fame.

Se o vise a miña nai, xa estaría dicindo que é por iso polo que Carlos se está poñendo coma unha bóla; e que se segue así, comendo como come e sen apenas facer exercicio, o colesterol vaino ter polas nubes. Non me estraña que non sexa capaz de dar sequera unha volta completa á pista de atletismo. Como cada vez se move menos, antes de empezar a correr xa está cansado: comezan a tremelle as pernas, a lingua chégalle ata o chan e o corazón latéxalle tan rápido que un día lle vai saír pola boca.

Parece que estou oíndo a mamá.

–Ese neno tense que coidar. Menos graxas e máis verdura... –di cando o ve subir pola costa, resollando camiño da casa–. Ai! Tanto peca o moito coma o pouco. E ti, tan longueirucha. Xuntos pareceades o punto e o *í*.

Sempre lle digo a Carlos o que lle oio dicir unha e outra vez ao meu pai: que o que ten que facer é queimar o que come, que é o que fago eu.



E para iso non hai nada mellor que o exercicio físico. Por iso non hai tarde que non lle insista para que veña con nós xogar un partido.

–Anda, vente! Raquel, Alberte, Xián e Helena estannos agardando nas pistas.

–Non necesitas ningúen máis.

–Fáltanos un para sermos pares... –dígolle con cara de pena e xuntando as mans cun xesto de “anda, porfa”..., pero non o arrinco da súa casa. Carlos non perdoa a tele nin os videoxogos, nin o cunco de flocos de millo que preparou no microondas.

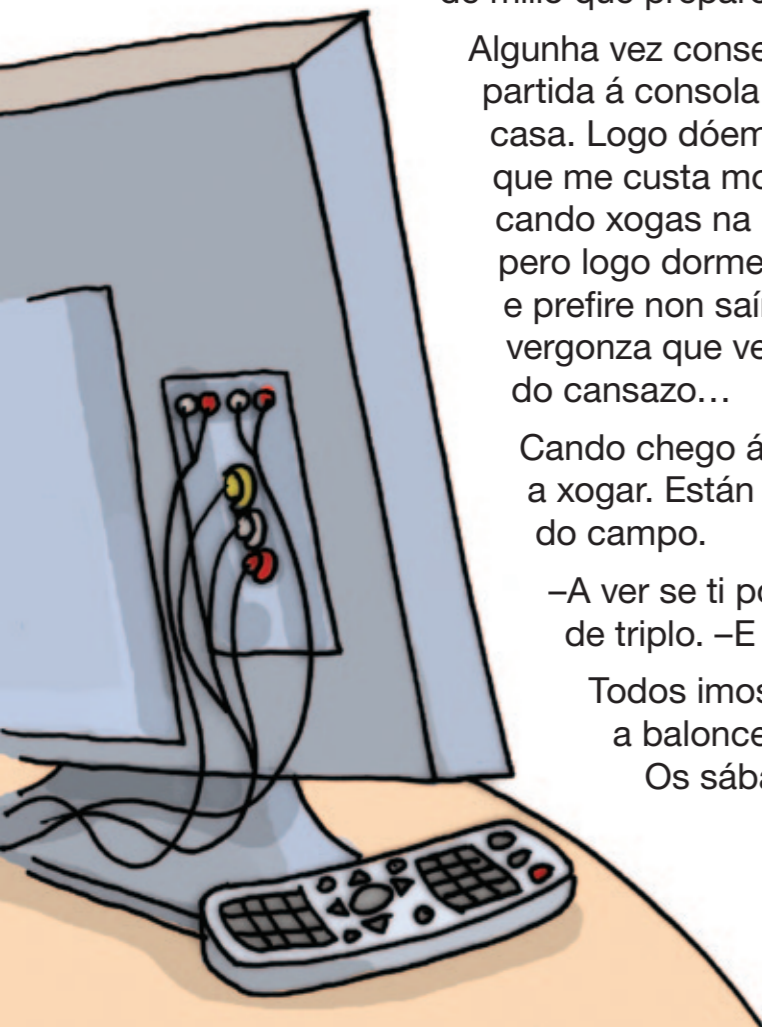
Algunha vez consegue convencerme para xogar unha partida á consola, e ao final pasei toda a tarde na súa casa. Logo dóeme a cabeza e saio tan nerviosa que me custa moito quedar durmida. Non é coma cando xogas na rúa. Terminas moi cansada, pero logo dormes coma un leirón. Carlos non o entende, e prefire non saír. O que creo, no fondo, é que lle dá vergonza que vexan o mal que xoga e como resolla do cansazo...

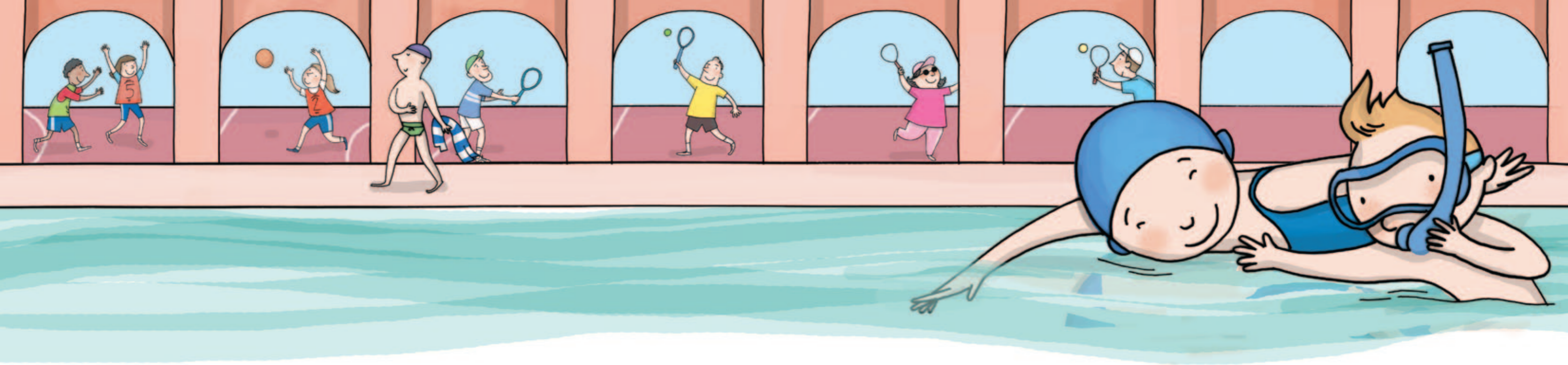
Cando chego ás pistas, os meus amigos xa empezaron a xogar. Están intentando encestar desde a metade do campo.

–A ver se ti podes, Lidia. Sería un puntazo encestar de tripla. –E Alberte lánzame o balón.

Todos imos á mesma clase e estamos apuntados a baloncesto en extraescolares.

Os sábados hai unha liga e xogamos contra





outros colexios. O malo é que de momento imos perdendo os tres partidos que levamos. O bo, que fixemos unha boa cuadrilla. Quedamos no parque, e invitámonos para os aniversarios. Con algúns, intercambiamos correos e fotografías. Cando acabe a liguiña, pensamos facer unha festa. Promete ser divertido. Pero ata entón, hai que seguir adestrándose. Algún sábado teremos que gañar, non?

Ningún conseguimos encestar de medio campo, así que probamos desde máis cerca.

Cando chega o sábado, estou tan nerviosa que me levanto moito antes de que soe o despertador. Almorzo un bo vaso de leite con cereais e baixo a esperar a papá, ensaiando o tiro mestre que nos dará a vitoria.

Papá déixame no pavillón, e el mentres aproveita e xoga ao pádel. Mamá, a esas horas, leva o meu irmán Xabier a mergullo, e apuntouse a natación



10

mentres dura a clase. Antes non facía máis que queixarse do que lle doían as costas por estar tanto tempo sentada diante do ordenador. Agora, desde que nada, sorrí máis, así que me encanta que se convertese nunha serea.

Carlos di que parecemos unha familia de anuncio. Todos tan deportistas. E eu dígolle que, se el quixese, a súa familia tamén podería selo. O seu pai atopámolo moitos sábados pola mañá no portal. Sempre co seu chándal branco co escudo da federación, e un enorme maletín negro onde leva o arco e as frechas. Foi varias veces campión de tiro con arco. No salón ten algunha que outra copa. Chámanme a atención unhas fotos que hai sobre o aparador.

–O teu pai está moito máis delgado agora, verdade? Fíxate que bandullo tiña antes.

Carlos mira de esguello, pero non di nada.



11

–A ti non che gustaría ser un Robin Hood coma el? Se practicases tiro con arco, queimarías graxas e desenvolverías os músculos.

–Que pesada es! Sempre estás igual –rosma–. Non me gusta facer deporte. E ademais, que deporte podería facer eu? Todos se me dan fatal!

–Iso non é verdade. Hai moitos deportes...

Pero non é o momento de empezar a enumeralos. O máis urxente é axudar a Carlos a encontrar un que o entusiasme. Pero cal? Por sorte, non tardei moito en descubri-lo.

Na clase, Maruxa, a profesora de Educación Física, deu coa solución.

–Rapaces, dentro de quince días celebraremos no colexio a semana do deporte. Este ano non haberá competicións, senón exhibicións por equipos.

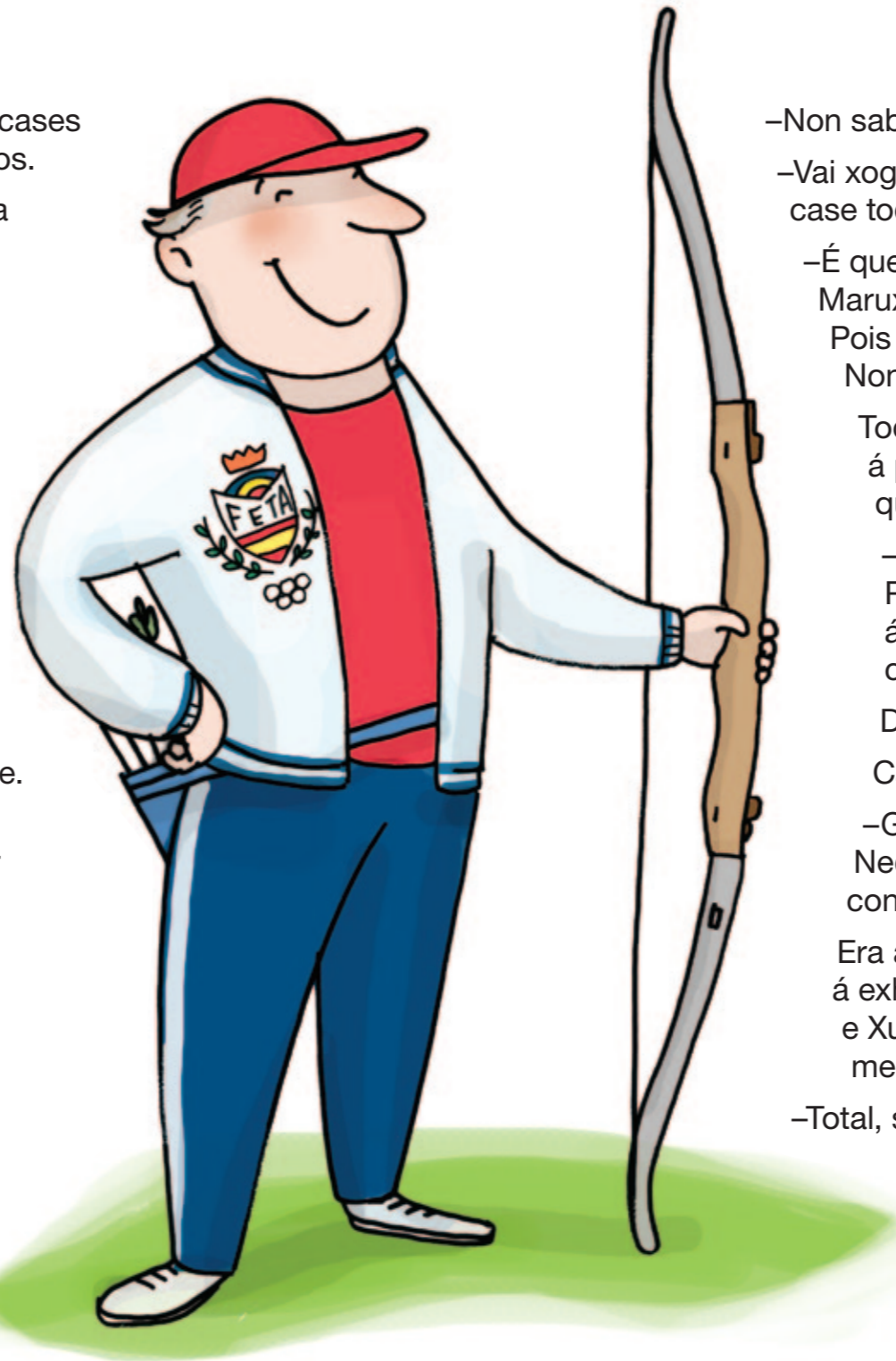
–De que deportes? –preguntou Xulián, sempre tan impaciente.

–Espero que vos gusten os que eliximos. –E Maruxa puxo sobre a mesa distintos balóns e pelotas, colocados de maior a menor tamaño.

Todos comezamos a berrar, pedindo baloncesto e fútbol.

–Ben –dixo Maruxa, sinalando o resto de balóns–, alguén terá que xogar ao balonmán, ao béisbol, ao tenis, ao pimpón...

–Eu pido esa pelotiña! –exclamou Carlos, sinalando a pelota máis pequena de todas, de cor vermella.



–Non sabía que che gustase a petanca. Iso está ben.

–Vai xogar á petanca, coma os avós! –burlámonos case todos.

–É que vós non xogastes á petanca na praia? –preguntou Maruxa. E ao ver que asentiamos, exclamou–: Pois vaia tropa de avoiños que temos na clase! Non vos conservades nada mal!

Todos nos botamos a rir. Era certo. Quen non xogara á petanca na praia? E tamén ao volei e ás pas. Hum, que gana de que chegasen as vacacións!

–Esta pelotiña vermella é o chito –explicou Maruxa–. Pero as bólas da petanca son un pouco distintas ás da praia. As que imos utilizar son de aceiro –dixo, colocándoas sobre a mesa.

Daba a sensación de que pesaban bastante.

Carlos comezou a resollar.

–Gustarache, xa o verás –tranquilizouno Maruxa–. Necesito outros catro voluntarios máis para que xoguen con Carlos.

Era a miña oportunidade de axudalo. Así que renunciei á exhibición de baloncesto e me apuntei con el. Lucía e Xulián tamén se animaron. E Raquel, que era a miña mellor amiga, veu con nós.

–Total, se nós xogamos moito ao baloncesto. Por unha vez... –foi a súa resposta. Agradecinlle o detalle.





Case todos coñeciamos as regras do noso xogo; pero nos quince días que tivemos para prepararnos, Maruxa deunos unhas clases teóricas sobre os deportes que iamos practicar, para que todos puidésemos gozar vendo xogar os demais.

Tiñamos que adestrarnos moito se queriamos lucirnos o día da exhibición. Así que quedamos todas as tardes no parque.

–Neste xogo hai que ter moita precisión ao tirar a bóla...

–aconsellábanos os maiores que se acercaban a vernos xogar– para acercala o máximo posible ao chito.

–Así, así, un pouquiño máis á dereita... –animábanos cando iamos lanzar as bólas.

Carlos conseguía acercalas moito, e ás veces ata quitaba as do contrario lanzando a bóla coa forza e a precisión xustas.

–Es moi bo, rapaz! –dicíanlle.

Era verdade. Dos cinco, era o mellor de todos.

Carlos estaba tan entusiasmado que se esqueceu dos videoxogos e do seu cunco de flocos de millo. Era terminar os deberes, e xa estaba chamando á miña porta para ir adestrarnos.

Formabamos un bo grupo no parque. E non paraban de aplaudirnos.

–Moi boa esa!

–Iso é, arrimando!

–Agora tira un pouquiño á esquerda, pero suave... –Este era Carlos, que xa se fixera todo un experto.



E chegou o gran día.

No pavillón do colexio. Todos uniformados, todos preparados para dar o mellor de nós.

Os equipos de baloncesto, de fútbol, de balonmán, de béisbol; as parellas de tenis e de pimpón...; e os equipos de petanca, entre eles nós, liderados por Carlos.

Gritamos, aplaudimos, animamos, esforzámonos ao máximo...

Foi emocionante, e ao final, de recordo, tivemos medallas para todos.





Como colofón á festa, o pavillón do colexio encheuse de música, e entrou por sorpresa un grupo de antigos alumnos. Rapaces e rapazas montados nas súas táboas e monopatíns.

—Eh, mira! —exclamei, abaneando a Carlos—. Está o teu irmán!

Entre todos fixeron unha exhibición de piruetas e saltos que nos deixaron coa boca aberta.

—Que envexa! —dixen—. Encantaríame saber patinar.

—Queres que lle diga a Rafa que nos ensine?

—A Rafa? Pero a ti gústache tamén a táboa?

—Polo menos gustaríame subir nunha e non caer.



Mirei a Carlos con orgullo. Ao novo Carlos.

—E ti cres que Rafa quererá?

—Claro! A cambio, ensinarelle os meus trucos á petanca. Está desexando aprender.

—Ah!, si? Ben... —sorrí—, conta tamén comigo, eh? Que a min tampouco se me dá mal...

1 Un almuerzo moi saudable. Xa viches o importante que é empezar o día cun bo almuerzo, xa que che proporciona a enerxía necesaria para toda a mañá. Elixo o almuerzo apropiado e explica por que os outros non son tan saudables.



.....

2 Que deporte? Le as pistas e adiviña en que deporte está pensando Lidia:

- O teu equilibrio debes controlar moi ben se este deporte queres practicar.
- Podes alcanzar gran velocidade, facer xiros moi artísticos e incluso ir cara atrás, pero iso si, antes debes aprender a frear!
- Pon o casco e as xeonlleiras e estarás listo para percorrer sobre oito rodas as rúas da túa cidade enteiras.

.....



3 Xogamos en equipo. Nesta sopa de letras hai escondidos cinco deportes que se practican en equipo. Podes encontralos?

- **F** _____
- **B** _____
- **B** _____
- **H** _____
- **V** _____

P	B	O	F	U	T	B	O	L	C	V
M	V	A	B	G	R	E	V	T	O	O
S	B	N	L	E	R	I	V	Q	F	L
O	D	E	C	O	C	Q	O	L	R	E
D	B	A	L	O	N	M	A	N	U	I
Z	X	P	A	S	T	C	N	Z	D	B
L	Ñ	O	T	R	F	O	E	R	P	O
H	O	C	K	E	Y	N	X	S	G	L
S	A	D	I	B	A	O	E	Z	T	R
G	T	S	H	S	C	L	A	V	E	O

4 O intruso. Na seguinte lista de deportes coose un que é moi diferente dos demais. Decatácheste xa de cal é? Por que é distinto do resto?

natación	wáter-polo	surf	mergullo
equitación	vela	piragüismo	

.....



5 **Que bo é facer deporte!** Lidia e os seus amigos contáronnos un montón de cousas sobre o bo que é facer deporte. Comproba o que aprendiches completando as frases coas palabras do recadro.

Facer deporte...

- Axúdache a _____ novos amigos.
- É bo para previr a _____.
- Contribúe a durmir _____.
- Anímate a _____ cada día.
- Axúdache a _____ o colesterol.
- Preven as _____ de costas.
- Mantente en _____.

dores superarte

 facer

reducir obesidade

forma ben

Que outros beneficios ten facer deporte?
Escribe todos os que se che ocorran.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6 **Agora tócache a ti.** No conto descubrimos cales son os deportes favoritos de Lidia, Carlos e Rafa. Agora tócache a ti elixir o deporte que máis che gusta. Debúxao e despois explica por que é o teu deporte preferido.

.....

.....

.....

.....



1 A resposta correcta é o segundo almorzo: cunca de leite, cereais e zume.

2 A resposta é patinaxe.

3 Os cinco deportes son: fútbol, balonmán, baloncesto, hóckey e voleibol.

P	B	O	F	U	T	B	O	L	C	V
M	V	A	B	G	R	E	V	T	O	O
S	B	N	L	E	R	I	V	Q	F	L
O	D	E	C	O	C	Q	U	L	R	E
D	B	A	L	O	N	M	A	N	F	I
Z	X	P	A	S	T	C	N	Z	D	B
L	Ñ	O	T	R	F	O	E	R	P	O
H	O	C	K	E	Y	N	X	S	G	L
S	A	D	I	B	A	O	E	Z	T	R
G	T	S	H	S	C	L	A	V	E	O

4 O deporte intruso é equitación, porque é o único da lista que non se practica na auga.

5 Facer deporte...

- Axúdache a **facer** novos amigos.
- É bo para previr a **obesidade**.
- Contribúe a durmir **ben**.
- Anímate a **superarte** cada día.
- Axúdache a **reducir** o colesterol.
- Prevén as **dores** de costas.
- Mantente en **forma**.