



Deporte



Deporte



BOGOTÁ EN BICI
IDRD

Escuela de la Bicicleta

Historia Escuela de la Bici

- Es un programa del IDRD de Bogotá que tiene como objetivo promover la actividad física, la recreación y el deporte en los habitantes de Bogotá, enseñando el uso de la bicicleta desde los 4 años. Así, fomentamos hábitos de vida activa y saludable.





Historia Escuela de la Bici

Iniciativa de Guardianes en la Ciclovía Dominical

Iniciativa impulsada por algunas y algunos guardianes pertenecientes a la Ciclovía Dominical quienes promovieron el uso de la bicicleta y realizaron algunos pilotajes.



2016



2012



Escuela de la Bicicleta

Para el año 2016 se establece como programa del Instituto Distrital de Recreación y Deportes la Escuela de la Bicicleta en 6 escenarios del Sistema Distrital de Parques.



2021



Crecimiento Escuela de la Bicicleta

Para el año 2021 el programa Escuela de la Bicicleta inmerso en la Estrategia Bogotá Pedalea dió apertura a 4 puntos más, de esta manera llegó a 9 localidades de Bogotá en 10 puntos de enseñanza.



2022



A marzo del año 2022 el programa Escuela de la Bicicleta prestaba sus servicios en 12 puntos permanentes.



Deporte

Escuela de la Bicicleta 2.0

Es la continuación del programa Escuela de la Bicicleta. En este escenario, mediante diferentes técnicas se fortalecen competencias y/o habilidades en las modalidades de ciclomontañismo, ciclismo de ruta y ciclismo urbano.



2023



2024



Oferta Escuela de la Bicicleta en 19 Localidades de Bogotá

El programa Escuela de la Bicicleta presta el servicio con puntos permanentes en 19 localidades (Incluyendo Sumapaz).

2025



Llegaremos a las 20 Localidades de Bogotá con el programa Escuela de la Bicicleta enmarcado en Bogotá en Bici.

Actualmente contamos con 38 puntos permanentes, 10 itinerantes y 3 en el marco de la Ciclovía. Proyectamos llegar a 40 puntos permanentes, fortaleciendo la oferta en Suba y llegando a Candelaria.

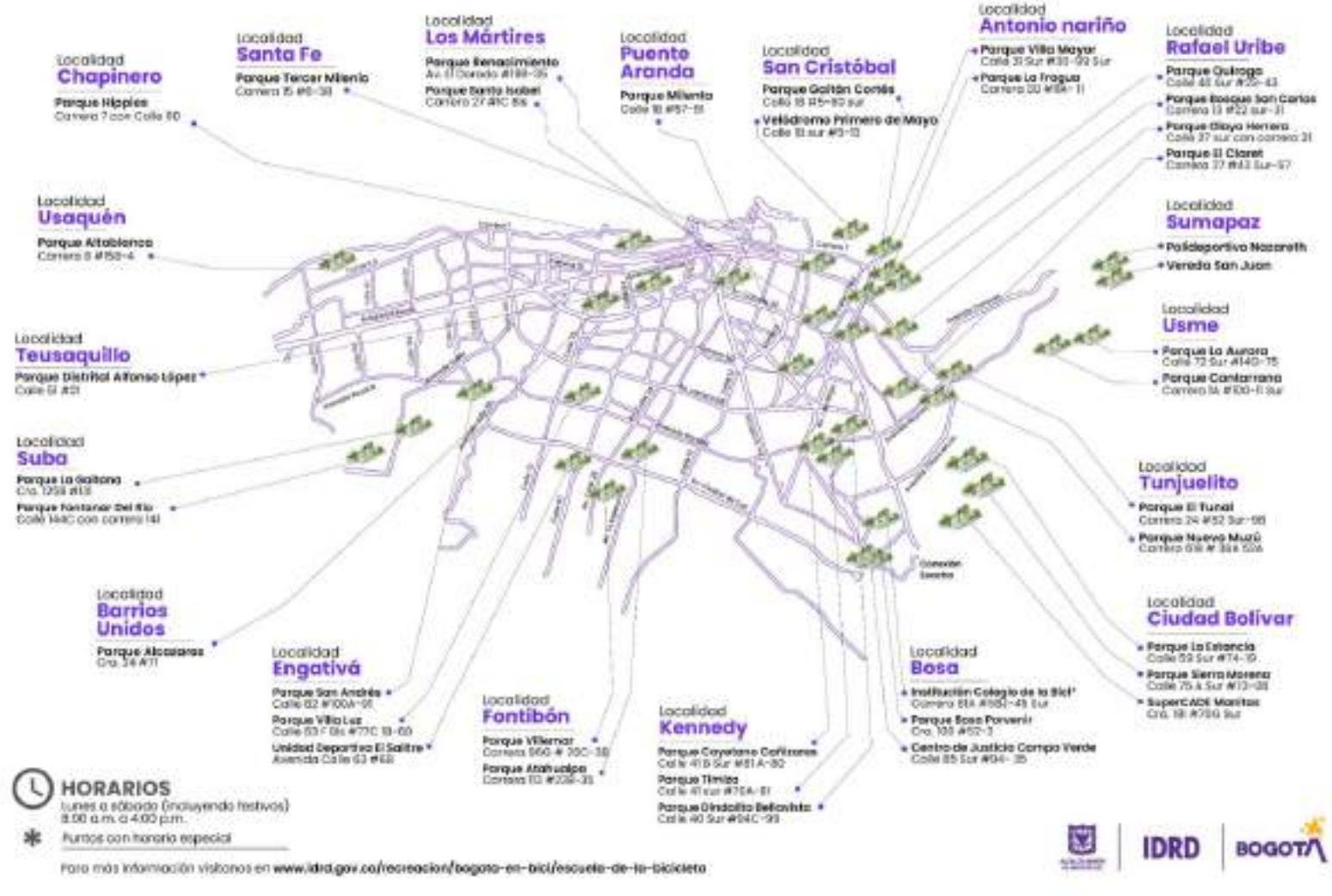


2026



La Escuela de la Bicicleta cumple 10 años como programa del IDRD

Celebraremos los 10 años del programa Escuela de la Bicicleta, programa que cambia vidas mediante la promoción del uso de la Bicicleta.



01

- 38 Puntos permanentes

02

- 10 Puntos Itinerantes en Articulación con Manzanas del Cuidado

03

- 3 Puntos Itinerantes en la Ciclovía



IDRD



Acciones o Actividades



Procesos de
Enseñanza



Manzanas del
Cuidado



Talleres de
Mecánica



Ciclopaseos



Puntos
Itinerantes



Escuela 2.0

Guía Metodológica Procesos de Enseñanza EDB

- **Fases de aprendizaje:**

1. Desplazamiento, Equilibrio y Control
2. Transición a pedales
3. Habilidades y Destrezas
4. Talleres teóricos y prácticos



Guía Metodológica Procesos de Enseñanza EDB

| Indicadores de Aprendizaje | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| A | No sabe montar bicicleta | F | Pedalea con apoyo |
| B | Pedalea con ruedas de entrenamiento | G | Pedalea y mantiene equilibrio por instantes |
| C | Camina con la bicicleta | H | Maneja |
| D | Se impulsa y mantiene equilibrio por instantes | I | Maneja y adquiere otras habilidades sobre la bicicleta |
| E | Se impulsa y mantiene equilibrio | J | Afianzamiento de habilidades |

Previo al inicio de los procesos....

- El aprendizaje para el uso adecuado de la bicicleta está sujeto a las características físicas y emocionales de cada uno de los participantes, se realiza el proceso de enseñanza desde los conocimientos básicos hasta el desarrollo y dominio de las habilidades sobre la bicicleta.

1. Organización del espacio

Punto Permanente (**Parques**)

Punto Itinerante (**Tramo Ciclovía**)



Previo al inicio de los procesos....



Recomendaciones Generales de Iniciación

- Reconocimiento de la bicicleta y sistema de frenos:

Por medio de un taller teórico práctico se realiza reconocimiento de las partes de la bicicleta y la explicación sobre el funcionamiento mecánico y de cada una de ellas



Brindar indicaciones posturales adecuadas durante la práctica

- Elegir la bicicleta adecuada para cada usuario tener presente:
- Talla
- Altura del sillín
- Posición del manubrio y manillares.

Se indica al usuario que debe estar bien sentado, de tal forma que los pies queden en contacto con el suelo y las piernas tengan una semiflexión, mirada al frente, brazos extendidos hacia el manubrio con las manos sujetando los manillares.



Previo al inicio de los procesos....



Como concepto pedagógico y metodológico de la escuela se utiliza en su fase de iniciación este modelo ergonómico ya que con esta **postura**, al lograr el **contacto de los pies con el suelo** en todo momento como medida de seguridad.

Fase 1: Desplazamiento, Equilibrio y Control:

Proceso mediante el cual el usuario **se relaciona con la bicicleta de impulso** a través de ejercicios sencillos, generando habilidades y destrezas básicas, con el fin de garantizar un **proceso seguro** durante la sesión.

1. El usuario debe estar bien sentado en la bicicleta y con la mirada al frente, de esta forma realizar un **desplazamiento caminando**.



Fase 1: Desplazamiento, Equilibrio y Control:



2. Alternancias:

El usuario debe dar pasos largos, alternando las piernas, manteniendo una postura adecuada, mirada al frente y bien sentado. En este paso, se adquiere un aumento en la velocidad.

Fase 1: Desplazamiento, Equilibrio y Control:

3. Paso canguro: Manteniendo la postura adecuada, se impulsa apoyando al suelo los dos pies al mismo tiempo, estos van en la misma dirección, proporcionando mayor velocidad. Se unifica el paso canguro con la elevación de los pies, ya sea hacia atrás o al frente, logrando mantener el equilibrio el mayor tiempo posible y realizando curvas.



Fase 1: Desplazamiento, Equilibrio y Control:

4. Empuje y Equilibrio: Con el fin de dar mayor estabilidad se realiza el ejercicio de subir los pies buscando apoyarlos en el centro de la bicicleta y se unifica con el paso de canguro.



Fase 1: Desplazamiento, Equilibrio y Control:



5. Paso de Patineta:
Ubicando un pie en el centro de la bicicleta y con el otro se impulsa. Al adquirir velocidad, sube el pie de impulsó al centro y se desplaza logrando avanzar y dando curvas amplias.



Fase 2: Transición a pedales:

Se inicia el proceso de pedaleo con **conexión a los ejercicios** que se realizaron con la bicicleta de impulso. Es importante que el usuario conozca la ubicación **metatarsiana** del pie y que tenga claro que ésta es la que debe ir apoyada al pedal, de esta forma, tiene un mayor control y agarre sobre el pedal, es indispensable mantener la postura adecuada y mirada al frente.





Fase 2: Transición a pedales:

1. Arranque con impulsó a dos pies: Manteniendo los dos pies apoyados en el suelo y realizando un impulso tipo canguro, el usuario adquiere la velocidad necesaria que le da paso a buscar los pedales para lograr pedalear.

Fase 2: Transición a pedales:

2. Arranque con impulso a través de paso patineta: Se ubica un pedal en la parte inferior (cerca al suelo) con el pie sobre este, el otro debe ir apoyado en el suelo, este dará el impulso necesario para subirlo y ubicarlo en el pedal



Fase 2: Transición a pedales:



3. Arranque con impulso de pedal: Con un pie se eleva un pedal, el otro debe ir apoyado al suelo.

NOTA:

Es importante comunicar al usuario que en caso de experimentar una caída debe soltar la bicicleta e intentar salir de ella para no hacerse daño.

Fase 3: Habilidades y Destrezas:

El objetivo fundamental de esta fase es la adquisición de las destrezas necesarias para el manejo adecuado de la bicicleta en espacios públicos destinados para la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y en general, cualquier tipo de actividad física por medio de la bicicleta.



Fase 3: Habilidades y Destrezas:

Refuerzo, uso y manejo adecuado de los frenos:

Afrontando acciones como toma de curvas, tránsito en espacios reducidos, frenada de emergencia y cualquier situación, simulando lo que pueda surgir



Fase 3: Habilidades y Destrezas:

Conducción de la bicicleta en diferentes superficies:

Asfalto

Adoquín

Zona verde

Tierra o barro



Fase 3: Habilidades y Destrezas:



Elevación del centro de gravedad (pararse sobre los pedales):

a. Pedales en posición horizontal



b. Con un pedal ubicado lo más cercano al piso (y el otro en su posición más alta), levantar el cuerpo del sillín y generar alternancia

Fase 3: Habilidades y Destrezas:



Manejar la bicicleta con una mano:

1. Con la bicicleta en marcha iniciar a soltar una mano levemente sin alejarse demasiado del manubrio y luego de forma alterna (realizarlo con la otra mano), con el ánimo de desarrollar una destreza bilateral.
2. Generar mayor distancia y tiempos alternando la ubicación de la mano en otras zonas del cuerpo como rodilla, cabeza, pecho, el hombro, etc.



Fase 3: Habilidades y Destrezas:



Conducción en circuitos:

Pista de habilidades, obstáculos, zig-zag, ochos, desplazamientos en espacios reducidos y cambios de dirección

Fase 3: Habilidades y Destrezas:

Mirar hacia los lados y hacia atrás:

visión periférica para que en el momento en que se desplace en bicicleta logre captar elementos en el recorrido que puedan cruzarse o causar un posible accidente.



Fase 4. Talleres teóricos y prácticos:



1. Historia de la Bicicleta
2. Tipos de bicicletas y usos
- 3. Mecánica básica:**
 - Alistamiento básico de la bicicleta antes de salir a rodar
 - Ergonomía sobre la bicicleta.
 - Despinche de las llantas.
 - Pinar y despinar una cadena o cadenilla.

Fase 4. Talleres teóricos y prácticos:

4. Beneficios a nivel de salud al momento de hacer uso de la bicicleta.

5. **Cultura Bici:** Son todas aquellas conductas que deben tener los ciclistas al momento de interactuar con otros actores viales y la responsabilidad que adquiere su uso.

Seguridad Vial

Componente normativo: Derechos y deberes otorgados a los ciclistas a partir de la ley Pro-Bici (ley 1811 de 2016)

Uso de elementos de seguridad: Casco, luces, chaleco reflectivo, silbato, entre otros.

Indumentaria: Ropa de colores llamativos y visibles para utilizar en los desplazamientos.





Deporte

Graduación y Escuela 2.0





Deporte



BOGOTÁ EN BICI
IDRD

¿Qué se requiere
para iniciar un
punto de Escuela?

Ítems a tener en cuenta...

- **Punto Permanente**
- **Seguridad:** Espacio preferiblemente dentro de parques o escenarios deportivos del IDRD.
- Vigilancia activa o presencia institucional que garantice el cuidado del contenedor / Monitoreo
- Señalización Clara / Vallas informativas y festones para delimitación.
- Contenedor o Bodega



Ítems a tener en cuenta...



• Punto Permanente

- **Espacio:** Área mínima de 300 m² sin inclinación
- Bicicletas y Dotación: Bicicletas desde rin 12 hasta 27,5. (De impulso y con pedales).
- Cascos, Herramienta básica de Mecánica (Kit de despinche, bomba)
- Elementos Recreo deportivos (Conos, aros, pelotas de tenis, otros).
- Elementos de APH

Ítems a tener en cuenta...

- **Punto Itinerante**
- **Transporte**
- **Espacio:** Área mínima de 300 m²
- Bicicletas y Dotación: Bicicletas desde rin 12 hasta 27,5. (De impulso y con pedales).
- Cascos, Herramienta básica de Mecánica (Kit de despinche, bomba)
- Elementos Recreo deportivos (Conos, aros, pelotas de tenis, otros).
- Señalización Clara / Vallas informativas y festones para delimitación.
- Modulo de información





Deporte
