Programa de Formación en Bicicross Infantil

Duración: 16 semanas
Población beneficiaria: Niños y niñas en proceso de iniciación deportiva
Lugar de ejecución: Municipio de Florida
Entidad: INDER Florida

Presentación

El bicicross es una disciplina deportiva que contribuye al desarrollo físico, motriz y social de los niños, promoviendo hábitos de vida activa, disciplina y valores fundamentales como el respeto, la cooperación y la confianza.
Este programa está diseñado para acompañar a los participantes en un proceso progresivo de aprendizaje, garantizando la seguridad, el disfrute y una adecuada adaptación a la práctica del bicicross.

Objetivo General

Fortalecer las habilidades motrices y técnicas básicas del bicicross en niños, mediante un proceso formativo progresivo, seguro y recreativo.

Objetivos Específicos

- Desarrollar el equilibrio, la coordinación y el control corporal sobre la bicicleta.
- Introducir de manera gradual las técnicas básicas del bicicross.
- Fomentar la seguridad, la confianza y la autonomía en la práctica deportiva.
- Promover la participación, el trabajo en equipo y el disfrute del deporte.
- Brindar experiencias competitivas adaptadas a la edad y nivel de los participantes.

Estructura del Proceso Formativo

El programa se desarrolla a lo largo de 16 semanas, organizadas en cuatro etapas progresivas que permiten una adecuada adaptación y evolución de los participantes.

Etapa 1: Adaptación e Iniciación (Semanas 1 a 4)

Contenidos principales:

- Ejercicios de equilibrio y coordinación básica
- Uso de bicicletas de equilibrio o sin pedales
- Juegos de reconocimiento del espacio
- Introducción a la bicicleta con pedales
- Ejercicios básicos de pedaleo, frenado y control

Actividades complementarias:

- Explicación sencilla de normas básicas del bicicross
- Práctica de salidas y paradas en entornos controlados

Etapa 2: Desarrollo de Habilidades Básicas (Semanas 5 a 8)

Contenidos principales:

- Ejercicios de giros y cambios de dirección
- Prácticas de frenado y parada segura
- Ejercicios de velocidad y coordinación
- Juegos de persecución y circuitos con obstáculos básicos

Actividades complementarias:

- Práctica inicial de saltos simples
- Introducción a la técnica básica del “manual”
- Trabajo de agilidad y control en movimiento

Etapa 3: Perfeccionamiento y Confianza (Semanas 9 a 12)

Contenidos principales:

- Manejo de la bicicleta en diferentes superficies

- Práctica de subidas y bajadas controladas
- Ejercicios de estabilidad y postura
- Educación en seguridad vial básica

Actividades complementarias:

- Simulación de competencias internas
- Práctica de estrategias básicas de carrera

Etapa 4: Consolidación y Cierre (Semanas 13 a 16)

Contenidos principales:

- Salidas cortas en grupo
- Exploración de entornos seguros
- Refuerzo del compañerismo y el respeto

Actividad final:

- Organización de un evento recreativo de bicicross
- Acompañamiento y apoyo a los participantes
- Reconocimiento de logros individuales y grupales

Metodología

- Enfoque lúdico y participativo
- Aprendizaje progresivo y adaptado a la edad
- Respeto por los ritmos individuales
- Uso del juego como herramienta pedagógica

Evaluación

La evaluación se realiza de forma continua, teniendo en cuenta:

- Participación y actitud
- Progreso en el control y manejo de la bicicleta
- Cumplimiento de normas de seguridad
- Confianza y autonomía en la práctica

Recomendaciones Generales

- Uso obligatorio de elementos de protección personal.
- Adecuación de las actividades según edad y nivel.
- Priorizar la seguridad y el disfrute por encima del resultado competitivo.
- Acompañamiento constante y comunicación con las familias.

Nombre: Luis Alberto Gallego Mejia
C.C. 16774794
Cargo: Entrenador de BMX
Correo: luislufan@gmail.com

