ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

BOGOTÁ

PLAN DE ACCIÓN

ENFOQUE: Modelo pedagógico crítico-social
METODOLOGÍA: Acción, reflexión, acción
PERIODO:11 Meses
DISCIPLINA DEPORTIVA: Push Bike
NOMBRE DEL FORMADOR: Juan Diego Lastra Reyes
CPS:

1. **INTRODUCCIÓN**El presente plan establece la ruta de formación para niños y niñas de **3 a 6 años** en la disciplina de Push Bike. Se enfoca en la superación del miedo, el desarrollo del equilibrio dinámico, la coordinación motriz y la promoción de valores ciudadanos. A través de la interacción grupal, se busca que el pequeño ciclista sea un agente activo en su propio proceso de aprendizaje.
2. **JUSTIFICACIÓN:** El Push Bike en etapas de iniciación es vital no solo por la seguridad vial y física (prevención de caídas), sino por su alto impacto en el desarrollo psicomotor, la propiocepción y la autoconfianza. Aplicar un modelo crítico-social permite que el menor comprenda su entorno, respete la diversidad de ritmos de aprendizaje de sus compañeros y fortalezca su disciplina personal como herramienta de transformación social
3. **OBJETIVOS**

Objetivo General: Desarrollar las habilidades básicas de ciclismo (equilibrio, dirección y frenado) en niños y niñas, fomentando un pensamiento crítico sobre el cuidado del cuerpo, el uso de elementos de protección y la convivencia deportiva.

Objetivos Específicos:

- **Corto Plazo (0-3 meses):** Lograr la adaptación total al implemento (bicicleta y casco) y el control del desplazamiento lineal.

- **Mediano Plazo (3-6 meses):** Ejecutar giros, esquivar obstáculos y mantener el equilibrio con los pies elevados de forma autónoma.
- **Largo Plazo (6-12 meses):** Introducir la técnica de arrancada, posición de ataque y participación en festivales recreo-deportivos de habilidad

4. **POBLACIÓN A ATENDER:** 20 Niños y niñas (edades de 3 a 6 años).

5. **PLAZO DE EJECUCIÓN: 11 MESES**

6. **METAS:**

- **Corto Plazo (0-3 meses):** El 90% de los alumnos supera el miedo a la velocidad y utiliza correctamente el casco y las protecciones.
- **Mediano Plazo (3-6 meses):** El 80% de la población logra transitar por superficies irregulares y realizar giros cerrados sin apoyo de los pies.
- **Largo Plazo (6-12 meses):** El 100% de los inscritos participa en al menos una jornada de integración comunitaria o carrera de habilidades interna

7. **ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN**

- **Convocatoria:** Uso de redes institucionales y visitas a parques locales para garantizar inclusión social.
- **Metodología de entrenamiento:** Basada en el juego cooperativo y circuitos lúdicos. Cada sesión termina con un círculo de reflexión sobre la seguridad y el respeto en la pista (Acción-Reflexión-Acción).
- **Competencias y evaluaciones:** Pruebas diagnósticas mensuales de equilibrio y autoevaluación actitudinal mediante caritas o dibujos.
- **Vinculación comunitaria:** Talleres para padres sobre mecánica básica de la bicicleta y seguridad vial infantil.
- **Monitoreo y evaluación:** Bitácora diaria de asistencia y seguimiento trimestral de indicadores de logro técnico.

8. **CRONOGRAMA**

No	**MES**	**DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**
1	Fase de Diagnóstico	Inscripciones, ajuste de bicicletas (altura de sillín) y ambientación al área de práctica.

Nº	MES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
2	Dominio de Dirección	Control del manubrio, caminata con la bicicleta y giros amplios.
3	Equilibrio Estático	Juegos de "estatuas" sobre la bici y reconocimiento de los límites del cuerpo.
4	Propulsión y Empuje	Técnica de zancada larga para ganar velocidad de forma eficiente.
5	Equilibrio Dinámico	Levantar los pies en rectas largas y mantener la inercia (fase de planeo).
6	Iniciación al Frenado	Control de la velocidad usando la planta de los pies y anticipación de obstáculos.
7	Giros y Slalom	Perfeccionamiento de la mirada y la inclinación en curvas cerradas.
8	Resistencia Formativa	Recorridos continuos en circuitos para mejorar la capacidad aeróbica y coordinativa.
9	Reforzamiento Técnico	Corrección de la postura de espalda y brazos mediante juegos y reflexión grupal.
10	Superación de Terrenos	Manejo en pasto, tierra y pequeñas rampas para fomentar la seguridad.
11	Fase Pre-Competitiva	Simulacros de salidas y carreras recreativas de relevos en equipo.

Nº	MES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
12	Clausura y Evaluación	Festival de Push Bike, entrega de certificados y clausura del ciclo.

9. INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- **Indicador de participación:** (Asistentes reales / Inscritos totales) x 100.
- **Indicador de rendimiento:** Porcentaje de alumnos que completan un circuito de obstáculos sin bajar los pies.
- **Indicador de impacto comunitario:** Nivel de satisfacción de los padres y mejora en la confianza del niño en espacios públicos.
- **Indicador de sostenibilidad:** Permanencia del 75% de los alumnos hasta el final del ciclo.

10. CONLUSIONES

- El plan no solo garantiza el aprendizaje técnico del manejo de la bicicleta, sino que utiliza el Push Bike como un vehículo de autonomía y formación ciudadana. La metodología asegura que el niño entienda la importancia de las normas de seguridad y el cuidado mutuo durante la actividad física.