

SOPORTE INFORME DE ACTIVIDADES MAYO 2026
ANEXO 3.1.

ACTIVIDAD: Articulación IDRD.

FECHA: 12/05/2026.

TEMA: Escuela de la Bici.

AVANCE: Se realizó articulación entre la Escuela de la Bicicleta del IDRD y el Hogar de Paso Bakata para habitantes de calle, con el fin de promover espacios de actividad física, recreación y aprendizaje en el uso adecuado de la bicicleta. Durante la jornada se fortalecieron hábitos de vida saludable, trabajo en equipo, participación y aprovechamiento del tiempo libre, generando una experiencia positiva e incluyente para los ciudadanos asistentes al servicio.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO FICHA TÉCNICA DE ACTIVIDADES</p>		Código: FOR-PSS-129
			Versión: 1
			Fecha: Memo 12019048610 - 20/11/2019
			Página: 1 de 1
NOMBRE UNIDAD OPERATIVA: Hogar de Paso Bakata		FECHA: 12/05/2026	HORA: 9:00 am - 10:00 am
ÁREA: Educación Física	RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD:		ANDRÉS VÁSQUEZ
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Escuela de la Bici IDRD			
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer un proceso formativo continuo que permita a todos los ciudadanos aprender de manera lúdica y pedagógica a utilizar la bicicleta como un elemento que transforme la ciudad, dentro de un marco de inclusión, calidad de vida, conciencia ambiental y movilidad sostenible. - Trabajar la resistencia cardiorrespiratoria de manera progresiva de acuerdo al nivel físico de cada uno de los participantes. - Alentar a la población mediante las actividades grupales con el fin de dar respuesta a los enfoques de capacidades, género, diferencial, mitigación y reducción de daños. 			
<p>METODOLOGÍA:</p> <p>fase inicial: Se reúne al grupo de usuarios y se analizan aspectos relacionados con la importancia del uso de la bicicleta. Se sensibiliza a la población sobre la promoción de la actividad física, la recreación y el deporte en los habitantes de Bogotá. Se fomentan hábitos de vida activa y saludable así como la movilidad sostenible en la ciudad.</p> <p>fase central: Se realiza calentamiento específico para la modalidad donde se especifica sobre todo los miembros inferiores. Se desarrollan actividades predeportivas asociadas al trabajo individual mediante la superación de tramos y pistas de habilidad, mejorando la condición de la bicicleta. Al finalizar se realiza una ampliación de los conocimientos de mecánica y aprendizaje de técnicas avanzadas en distintos tipos de bicicletas: montaña, ruta, fix, así como el aumento de la capacidad aeróbica, los estados de salud física y mental, se previene y reduce el impacto de las enfermedades no transmisibles, el mejoramiento de la masa muscular y la confianza en sí mismo.</p> <p>fase final: Se reúne al grupo y se realiza una serie de estiramientos y ejercicios de flexibilidad para volver a la calma y regular el cuerpo nuevamente, se hace énfasis en el ejercicio de mitigación mediante la actividad deportiva.</p>			
<p>TEMAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento - Ambientación y adaptación a la bicicleta y al espacio. - Mecánica de bicicleta y sus partes. - Importancia para la salud y hábitos de vida. 			
<p>RECURSOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Cronómetro - Bicicletas tipo montaña 			
<p>RESULTADOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El usuario es capaz de identificar las categorías de movimiento de locomoción, manipulación y equilibrio. - El usuario es capaz de demostrar mediante los diferentes entrenamientos una mejora en sus capacidades físicas condicionales como: resistencia, fuerza, rapidez; y capacidades coordinativas como: orientación, anticipación, agilidad, reacción. - El usuario es capaz de analizar los conceptos asociados a la mecánica de la bicicleta y como puede aplicarlos hacia futuro en la vida diaria. - El usuario es capaz de generar conciencia de cambio acerca de la movilidad sostenible y la importancia del uso de la bicicleta para el aprovechamiento adecuado del tiempo en la vida diaria. 			
FIRMA DEL RESPONSABLE:		ANDRÉS VÁSQUEZ	
FIRMA COORDINADOR:			
NOMBRE COORDINADOR:		CLAUDIA CASTIBLANCO	