



3 de junio

# Día mundial de la bicicleta



**Público objetivo:** Estudiantes de 6 a 17 años.

**Duración:** Puede ser organizado semanas antes y concluir el 3 de junio; o se puede utilizar la fecha como disparador y avanzar con las actividades los días siguientes.

## Presentación

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2018 decretó que cada año, el 3 de junio, se celebraría el Día Mundial de la Bicicleta. La idea es fomentar el uso de la bicicleta como un medio de transporte verde, actividad que beneficia la salud, y también para recordar que ha sido el medio de transporte principal de muchos países por varios siglos.

## Objetivos

- Reconocer y describir los beneficios del uso de la bicicleta.
- Explicar y reflexionar acerca de las normas de tránsito para la bicicleta.
- Conocer y describir la historia de la bicicleta y cómo se ha ido perfeccionando.

## Justificación

La bicicleta tiene dos grandes funciones:

- Como medio de transporte. Cada vez es más utilizada para ir a trabajar, para visitar y recorrer diferentes lugares.
- Como práctica deportiva. Para tener una vida más saludable.

El uso de la bicicleta redonda en beneficios que reinvindicar y revaloran el uso de la misma. Destacamos algunos:

**1. Estilo de vida saludable.** Andar en bicicleta mejora la salud física y mental. Cuando hablamos de mejoras a nivel físico nos referimos al beneficio en la agilidad, fuerza, función cardiovascular, reduciendo el riesgo de infarto e incremento de las defensas inmunológicas. A nivel mental nos ayuda a liberar el estrés, pensar y reflexionar con tranquilidad y potenciar los reflejos.

**2. No importa la edad.** Se puede andar en bicicleta a cualquier edad. Lo único que va a variar es la velocidad, lo importante es disfrutar.

**3. Te desconecta.** Junto con el beneficio de reducir el

estrés, va la posibilidad de desconectarse y evadir por un rato todo lo sucedido en el día. Ayuda a despejar la mente y recargarnos, renovarnos.

**4. Dile adiós al insomnio.** Pedalear es uno de los mejores remedios para ayudar a equilibrar el cansancio y el estrés mental.

**5. No contamina.** Contribuye a mejorar la calidad del aire, ya que cuando utilizamos la bicicleta no estamos contaminando.

Muchos son los beneficios del uso de la bicicleta, sin embargo, nuestros alumnos y docentes no siempre los tienen presente.

En muchos países, la bicicleta es considerada la gran esperanza para la movilidad urbana. Esta fecha se presenta como la oportunidad de crear un vínculo de promoción e intervención en el uso, movilidad y priorización de la salud utilizando a la bicicleta como una opción económica y autosustentable. La bicicleta puede ser un agente de cambio muy importante.

Es tiempo que todos demos voluntad de priorizar la salud, mejorar la calidad del aire y fomentar la armonía en la vida de las personas; tomar la decisión de afrontar los desafíos de la vida y hacer del uso de la bicicleta una forma de ayudar a transformar nuestro entorno personal y social.

El día mundial de la bicicleta es un buen momento para comenzar a destacar las virtudes de su uso.

## Actividades propuestas

**Bicicleteada.** Podrían organizar carreras de corta distancia. Se podría evaluar la **fuerza** (impulso y pedaleo en distancias cortas) y/o el **equilibrio** (jugar al que demora más en llegar a la meta).

También podrían organizar carreras de larga distancia para evaluar la **resistencia** en un recorrido más extenso. Una linda opción es realizarla en equipos y fomentar las diferentes acciones para ayudarse en el recorrido.

**Paseos en grupos.** Para fomentar la diversión y la recreación. Recorrer distancias y lugares nuevos disfrutando del paisaje. No olviden tomar lindas fotos.

**La bicicleta en el tiempo.** La idea es dedicar un tiempo a in-

investigar y obtener información histórica sobre este medio de transporte.

**Visitas a museos de las bicicletas.** Si tenemos la oportunidad de visitar un lugar donde se puedan observar diferentes clases de bicicletas será una hermosa oportunidad. La actividad de investigación acerca de la evolución de la bicicleta por más de 200 años será entretenida. Es una actividad que puede resultar muy divertida cuando van descubriendo los diferentes modelos de bicicletas que han existido. En internet hay abundante información.

- [Desarrollo de la bicicleta durante los últimos 200 años.](#)
- [La evolución de la bicicleta: así ha cambiado este vehículo de dos ruedas.](#)
- [La historia de la bicicleta.](#)

**Líneas de tiempo.** Los datos recabados sobre la evolución de la bicicleta pueden ser puestos en una línea de tiempo. Ubicación cronológica de fechas y fotos. Pueden utilizar aplicaciones online para crear una línea de tiempo interactiva. Ver, por ejemplo, [Tiki - Toki](#).

**Beneficios del uso de la bicicleta.** Investigar sobre las ventajas y beneficios del uso de la bicicleta. En el marco del PMDE y los 8 remedios naturales, se puede trabajar para reconocer, describir y aplicar los beneficios que nos brinda andar en bicicleta.

**Normas de tránsito para ciclistas.** Conocer las normas que rigen para los que transitan en bicicleta es muy importante, sobre todo para cuidarnos y cuidar a los demás. La educación vial salva vidas.

Desafíos semanales. Distancias y recorridos semanales. Ponerse como grupo de clase desafíos como andar en bicicleta tres veces a la semana, pasear en bicicleta junto con la familia, etc.



### Evaluación

- Identificación e involucramiento en las actividades que se proponen.
- Participación en la organización y ejecución de los proyectos planificados por el grupo.
- Exposición de trabajos realizados.