



## 3 de junio: Día Mundial de la Bicicleta

### Coge la bici, lidera el cambio

#### 3 de junio: reivindicando los beneficios de moverse en bici

El Día Mundial de la Bicicleta es una fecha que se celebra anualmente. Fue declarado por la Asamblea General de las Naciones Unidas que reconoció la singularidad, la longevidad y la versatilidad de la bicicleta, que lleva en uso dos siglos, y que constituye un medio de transporte sostenible, sencillo, asequible, fiable, limpio y ecológico.

Además de sus muchos beneficios para el planeta, desplazarse en bicicleta promueve una vida activa en nuestra infancia y juventud, previene enfermedades como la obesidad (la otra pandemia de nuestro siglo), fomenta la tolerancia, el entendimiento y el respeto y facilita la inclusión social.

La relación entre la bicicleta y sus usuarios fomenta la creatividad y la participación social; asimismo, moverte en bici te permite conocer mejor tu barrio y entorno próximo lo cual fomenta el consumo sostenible y local. Todo ello repercute en la disminución de emisiones de CO<sub>2</sub> y en la mejora de la calidad del aire.

Os proponemos una nueva píldora ambiental con motivo de esta fecha para entre todos y todas conseguir poner en la agenda de nuestra comunidad este día tan importante.

3 JUNIO  
**DÍA DE LA BICICLETA**  
COGE LA BICI, LIDERA EL CAMBIO



#### Nuestra propuesta:



**Se buscan actores y actrices:** necesitamos vuestra colaboración.

**Previo al día 3 de junio, vamos a montar un vídeo que promueva el uso de la bicicleta para realizar nuestra compra en mercados de proximidad.** Para participar, tenéis que grabaros junto a vuestra bici diciendo una frase que tenga relación con la temática propuesta: comercio local y compra de proximidad. vuestra intervención tiene que acabar con esta frase: “Coge la bici, lidera el cambio”.

- Si sois muy vergonzosos podéis haceros una foto y escribir vuestras frases en carteles.
- Recordad: lo bueno, si breve, dos veces bueno. Frases cortas y con gancho.
- Os dejamos algunos ejemplos de frases para que os inspiren: “En nuestra cesta, siempre verduras de temporada. Coge la bici, lidera el cambio”; “Al mercado pedaleando: haciendo ejercicio, construyendo barrio. Coge la bici, lidera el cambio”; “Recorro kilómetros con mis pedales, no con mis alimentos. Coge la bici, lidera el cambio”.
- Recordad: ¡imaginación al poder! Podéis disfrazaros, utilizar material de atrezzo, decorar vuestras bicis con temática de alimentación. ¡Pon una lechuga en tu cesta!
- Busca tus aliados: y... ¿si hacéis la grabación con vuestro mercado /grupo consumo/tienda de confianza de fondo? Incluso pueden salir los comerciantes de extras.
- Tenéis hasta el día 24 de mayo para enviarnos vuestras aportaciones.** Con todas ellas, el equipo montaremos un vídeo común.



**Calentando motores:** informamos a nuestra comunidad educativa.

**Os invitamos a que colguéis el cartel de esta píldora** en los pasillos, en las puertas del aula, en los corchos, en el comedor, en las zonas comunes... ¡Que todo el mundo apunte este día en sus agendas!



**3 y 4 de junio:** Estreno Mundial de nuestro vídeo.



**Aprovecharemos el marco de nuestro II Encuentro de la Red de Centros Ambientalmente Sostenibles del 4 de junio para estrenar el vídeo.** Os enviaremos la invitación.

- Para darle emoción podéis hacer una cuenta atrás en la entrada de vuestro centro: ¡Quedan 3 días para el estreno!
- Ese día podéis comenzar las clases visionando el vídeo y hablando de la importancia del uso de la bicicleta.
- No dejéis de difundir el vídeo en vuestras redes sociales con el hashtag #DíadelaBicicleta.
- Y por supuesto... ¡anímate ese día a ir en bici a tu centro!

## Para profundizar en el tema

Podéis aprovechar este día para trabajar la importancia que tiene para el planeta la forma en que nos desplazamos. Os proponemos algunas actividades y recursos:

### Investigamos la historia de la bicicleta

- [La bicicleta y la mujer](#): Con esta actividad vamos a realizar una revisión histórica de la bicicleta y cómo, su invento tuvo mucho que ver con la emancipación de las mujeres.

### Disfrutamos montando en bici

- [Test de Pauwels y juegos de habilidad en bicicleta](#): Con la serie de ejercicios que se presentan a continuación, junto con el Test de Pauwels, podemos probar que nuestro alumnado tiene aptitud para poder realizar salidas en bicicleta fuera del centro escolar.
- [Taller de mantenimiento de la bici](#): Actividad para introducir conocimientos básicos sobre la reparación de bicicletas y adaptación para un mejor manejo.
- [Presentación del Taller de Capacitación Ciclista](#)

### Reflexionamos sobre el urbanismo de nuestra ciudad y sobre la emergencia climática

- [Calles tranquilas](#): Con esta actividad vamos a investigar cómo serían nuestros barrios o ciudades desde una perspectiva urbanística de calmado al tráfico y ecosostenible.
- [Cómo es una calle para pasear](#): A través de esta actividad se pretende hacer reflexionar al alumnado sobre la importancia y prioridad de las personas en la ciudad, de su derecho a vivir en un ambiente sano y a disfrutar del espacio público.
- [Yo también quiero mi espacio](#): Actividad de medición de espacios diferentes de la calle y reflexión sobre la utilización del espacio.
- [Muévete en bici. Clave de la nueva normalidad](#): Actividad que invita a la reflexión sobre el descenso de la contaminación atmosférica durante el periodo de cuarentena: ¿qué hemos aprendido?, ¿qué propones?

**¡Animaos a participar!** Y recordad que **tenéis hasta el 24 de mayo para enviarnos vuestros vídeos.**