

ENLACE INSTITUCIONAL

IGNACIO RENTERÍA JIMÉNEZ

atletismo@ipn.mx

irenteriaj@ipn.mx

UBICACIÓN

Oficinas de Atletismo Estadio
Wilfrido Massieu
5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

ZACATENCO

Horacio Ferros López

Lunes, martes, miércoles y jueves

14-18 h

Viernes

14-17 h

Luz Eugenia Santiesteban Coronel

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
10-17 h

Martín Pitayo Martínez

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
13-18 h

Enrique Sánchez Martínez

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
8-15 h

Ignacio Rentería Jiménez

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
11-18 h

Martes y jueves

12-18 h

UPIICSA

- Ignacio Rentería Jiménez
Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes
11-18 h
Martes y jueves
12-18 h

REQUISITOS

- Documentos de identificación:
 - Acta de nacimiento
 - CURP
 - Credencial que lo acredite como alumno del IPN3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro
Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE
- Descargar, leer, firmar y entregar:
 - FORMATO UNIVERSAL
 - AVISO DE PRIVACIDAD
 - LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?

El atletismo es un conjunto de disciplinas deportivas que incluyen actividades como correr, saltar y lanzar. Es uno de los deportes más antiguos y fundamentales, con raíces que se remontan a los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia. El atletismo se compone principalmente de tres categorías:

1. Carreras: Incluyen pruebas de velocidad (como los 100 metros), medio fondo (800 metros) y fondo (maratón), así como carreras con obstáculos (110 metros vallas) y relevo
2. Saltos: Incluyen pruebas de salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto.
3. Lanzamientos: Comprenden el lanzamiento de peso, jabalina, disco y martillo.

El atletismo se practica tanto a nivel amateur como profesional y es uno de los deportes principales en eventos internacionales como los Juegos Olímpicos y los Campeonatos Mundiales de Atletismo.

- ¿Para qué sirve?

Desarrolla habilidades físicas como la velocidad, fuerza y resistencia, además de fomentar la disciplina y el trabajo en equipo en las competiciones de relevos.

- Beneficios:

Practicar atletismo ofrece una amplia gama de beneficios para la salud física y mental. Algunos de los principales beneficios incluyen:

Mejora de la condición cardiovascular-

Aumento de la fuerza muscular.

Previene la obesidad.

Desarrollo de la resistencia.

Mejora de la salud mental:

Disciplina y autosuperación.

Fomento de la socialización.

Coordinación y agilidad.

En resumen, el atletismo no solo contribuye al bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional.