

ENLACE INSTITUCIONAL

ciclismo@ipn.mx

UBICACIÓN

Sala de profesores de las oficinas de la alberca en Zacatenco].
5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

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 ciclismo es un deporte y una actividad recreativa que implica el uso de bicicletas para desplazarse, entrenar o competir. Se puede practicar en una variedad de entornos, desde carreteras y caminos rurales hasta senderos de montaña y pistas cerradas. Existen diferentes modalidades y estilos dentro del ciclismo, cada uno con sus propias características y desafíos.
- ¿Para qué sirve?

El ciclismo sirve para una amplia variedad de propósitos que abarcan desde beneficios físicos y mentales hasta su uso como medio de transporte y recreación.
- Beneficios:

Salud Física: Mejora la condición cardiovascular, fortalece los músculos, ayuda en la pérdida de peso y aumenta la resistencia.

Salud Mental: Reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y proporciona una forma de escapatoria y relajación.

Sostenibilidad: Promueve una forma de transporte ecológica al reducir la dependencia de vehículos motorizados y disminuir la huella de carbono.

Accesibilidad: El ciclismo puede ser practicado por personas de todas las edades y niveles de habilidad, y se puede adaptar para satisfacer diferentes necesidades y objetivos.

Habilidades de Coordinación: Mejora la coordinación mano-ojo y la capacidad de maniobrar en diferentes tipos de terreno y condiciones.