

EXCURSIONISMO Y MONTAÑISMO

ENLACE INSTITUCIONAL

TLATOANI DE JESÚS REYES BERMEJO
excursionismo@ipn.mx
@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 excursionismo y el montañismo son actividades al aire libre que consisten en caminar o escalar montañas y recorrer senderos naturales, generalmente en entornos montañosos o áreas rurales. Ambas actividades permiten a las personas conectarse con la naturaleza mientras realizan ejercicio físico. Aunque comparten similitudes, el montañismo suele involucrar terrenos más difíciles y ascensiones a grandes alturas, mientras que el excursionismo (también llamado senderismo) se refiere a caminatas más accesibles en terrenos de menor dificultad.
- ¿Para qué sirve?
Conexión con la naturaleza: Permiten disfrutar de paisajes naturales y desconectar de la rutina diaria.
Ejercicio físico: Ambas actividades ofrecen una excelente forma de mantenerse en forma, fortaleciendo el cuerpo a través de la caminata y la escalada.
Exploración y aventura: El montañismo, en particular, puede incluir la conquista de cumbres y el desafío de terrenos complejos.
Recreación y ocio: Son actividades recreativas que promueven el bienestar físico y mental.
- Beneficios:
 - Mejora la resistencia cardiovascular-
 - Fortalecimiento muscular
 - Mejora la salud mental
 - Aumenta la concentración y el enfoque
 - Estimula la creatividad
 - Promueve la autoconfianza
 - Socialización y trabajo en equipo
 - Beneficios respiratorios