

## ENLACE INSTITUCIONAL

JAVIER GASCA RODRIGUEZ

[gimnasia@ipn.mx](mailto:gimnasia@ipn.mx)

[jgascar@ipn.mx](mailto:jgascar@ipn.mx)

## UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de  
la alberca en Zacatenco  
5557296000 ext. 54676

## SEDES Y HORARIOS

### AERÓBICA

Lunes, martes, miércoles y  
viernes  
8-12 h

### ARTÍSTICA

Martes y jueves  
8-12 j

## REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite  
como alumno del IPN

3 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?  
La gimnasia es un conjunto de actividades físicas que se caracterizan por el uso controlado y coordinado del cuerpo para realizar movimientos acrobáticos, de fuerza, flexibilidad y equilibrio. Existen varias modalidades de gimnasia, como la gimnasia artística, la gimnasia rítmica, la gimnasia aeróbica y la gimnasia acrobática, cada una con sus propias técnicas y requisitos.
- ¿Para qué sirve?  
**Desarrollo físico:** Mejora la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.  
**Disciplina mental:** Fomenta la concentración, el autocontrol y la determinación.  
**Expresión artística:** En algunas modalidades, como la gimnasia rítmica, se combina la expresión corporal con música para crear rutinas estéticamente agradables.  
**Competencia:** A nivel profesional, la gimnasia es un deporte olímpico que desafía a los atletas a superar sus habilidades.
- Beneficios:  
**Mejora la flexibilidad**  
**Aumenta la fuerza**  
**Mejora la coordinación y el equilibrio**  
**Promueve la disciplina y el autocontrol**  
**Desarrollo cardiovascular**  
**Fortalece la autoestima y la confianza**