

## ENLACE INSTITUCIONAL

LUIS ENRIQUE ACEVES VEGA  
karatedo@ipn.mx  
lacevesv@ipn.mx

## UBICACIÓN

A un costado 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 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?  
El karate es una disciplina de artes marciales originaria de Okinawa, Japón. Se centra en el uso de golpes, patadas, bloqueos y movimientos defensivos, así como en el desarrollo de la fuerza física, la agilidad y la coordinación. El karate también incluye técnicas de respiración, meditación y control mental.
- ¿Para qué sirve?  
Defensa personal: Uno de los propósitos principales es enseñar a las personas a defenderse en situaciones de peligro.  
Desarrollo físico: Mejora la condición física general, aumentando la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.  
Disciplina mental: Ayuda a desarrollar la concentración, la autodisciplina, la paciencia y el autocontrol.  
Crecimiento personal: Promueve valores como el respeto, la humildad y la perseverancia
- Beneficios:
  - Mejora de la condición física
  - Desarrollo de la autodisciplina
  - Aumento de la confianza
  - Reducción del estrés
  - Mejora de la coordinación
  - Fomento del respeto y la humildad