

# PATINAJE SOBRE RUEDAS

## ENLACE INSTITUCIONAL

ARACELI CARDOSO LÓPEZ  
Patines\_ruedas@ipn.mx  
acardoso@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 patinaje sobre ruedas es un deporte y actividad recreativa que consiste en deslizarse sobre una superficie utilizando patines con ruedas. Hay diferentes tipos de patines, incluidos los patines en línea (con las ruedas alineadas en una fila) y los patines tradicionales de cuatro ruedas (dos ruedas adelante y dos atrás). Esta actividad se puede realizar tanto en interiores como en exteriores y se practica en diversas modalidades, como patinaje artístico, patinaje de velocidad, hockey sobre patines, y patinaje recreativo.
- ¿Para qué sirve?  
El patinaje sobre ruedas sirve para mejorar la condición física general, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, y el equilibrio. Es una actividad que combina diversión y ejercicio, y que puede practicarse de manera recreativa o competitiva. Además, es una excelente manera de desplazarse de manera eficiente y ecológica en entornos urbanos.
- Beneficios:
  - Mejora la salud cardiovascular
  - Fortalece los músculos
  - Desarrollo del equilibrio y la coordinación
  - Bajo impacto
  - Mejora la flexibilidad
  - Aumenta la resistencia
  - Beneficios mentales
  - Desarrollo social