

# BALONCESTO

## ENLACE INSTITUCIONAL

JOSÉ DE JESÚS REVELES AGUILAR  
baloncesto@ipn.mx

## UBICACIÓN

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

## SEDES Y HORARIOS

### ZACATENCO

- Varonil Mayor y sub21  
Lunes a viernes  
18-20 h
- Femenil mayor y sub21  
Lunes, martes y miércoles  
15-17
- Juvenil varonil  
Martes, jueves y viernes  
16-18 h
- Juvenil femenil  
Martes y jueves  
16-18 h
- 3x2  
Sábado y domingo  
9-12 h

## 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 baloncesto, también conocido como básquetbol, es un deporte de grupo que se juega entre dos equipos de cinco o tres jugadores cada uno. El objetivo principal del juego es anotar puntos lanzando una pelota a través de un aro elevado, conocido como canasta, que se encuentra a una altura de 3.05 metros del suelo. El equipo que anota más puntos al final del tiempo reglamentario gana el partido.  
El juego se lleva a cabo en una cancha rectangular, que está dividida en dos mitades. Cada mitad tiene un aro en su extremo. Los jugadores avanzan por la cancha driblando botando la pelota o pasándola entre ellos para intentar acercarse a la canasta del equipo contrario y anotar.  
Es popular en muchos países, especialmente en Estados Unidos, donde se juega a nivel profesional en la NBA (National Basketball Association). Además, es un deporte olímpico desde 1936.  
El baloncesto también se juega en categorías amateur y escolar, siendo un deporte accesible y popular en todo el mundo
- ¿Para qué sirve?  
El Baloncesto es una actividad completa que no solo mejora la salud física, sino que también desarrolla habilidades mentales, sociales y valores personales, proporcionando una base sólida para el bienestar general y el desarrollo integral.
- Beneficios:  
Mejora la Salud Física.  
Mejora la coordinación mano-ojo, el equilibrio y la agilidad.  
Desarrollo Mental.  
Beneficios Sociales.  
Desarrollo de Valores Personales.  
Fomento de un Estilo de Vida Activo.  
Accesibilidad.