

ENLACE INSTITUCIONAL

JORGE RENÉ MARÍN ZARRAGA
fronton@ipn.mx
jmarinz@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 frontón es un deporte de pelota que se juega contra una pared utilizando la mano, una pala o una raqueta, dependiendo de la variante. Es especialmente popular en países como España, México y algunos países de América Latina. En este deporte, los jugadores golpean la pelota contra el muro para que el oponente no pueda devolverla dentro de las reglas establecidas.
- **¿Para qué sirve?**
Deporte competitivo: Se juega a nivel profesional y amateur, con torneos y competencias.
Actividad recreativa: Muchas personas practican el frontón por diversión y para mantenerse en forma.
Entrenamiento físico: Sirve como una forma de mejorar la resistencia cardiovascular y el acondicionamiento físico general.
- **Beneficios:**
Mejora la resistencia cardiovascular
Desarrolla la coordinación y los reflejos
Fortalece los músculos
Aumenta la agilidad y la velocidad
Promueve la socialización
Reduce el estrés
Desarrolla la concentración