

FUTBOL AMERICANO

ENLACE INSTITUCIONAL

ÁGUILAS BLANCAS

aguilasblancas@ipn.mx

UBICACIÓN

Casillero "Jacinto Licea" en el
Casco de Santo Tomás
5557296000 Ext. 54927

BÚHOS GUINDA IPN

buhos@ipn.mx

UBICACIÓN

Campo de Búhos en el Casco
de Santo Tomás

BURROS BLANCOS IPN

burrosblancos@ipn.mx

UBICACIÓN

Casillero Burros Blancos en
Zacatenco
5557296000 Ext. 61089

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 futbol americano es un deporte de equipo que se juega principalmente en Estados Unidos, aunque también es popular en otros países. Se juega en un campo rectangular con dos equipos de once jugadores cada uno. El objetivo principal del juego es avanzar con el ovoide hacia la zona de anotación del equipo contrario para marcar un touchdown (6 puntos) o, alternativamente, patear ese balón a través de los postes para anotar un gol de campo (3 puntos). El equipo con más puntos al final del partido gana.
- ¿Para qué sirve?
El futbol americano sirve para desarrollar la fuerza física, la velocidad, la agilidad, y las habilidades tácticas. Es un deporte altamente estratégico que requiere una combinación de habilidades individuales y de equipo. Además, fomenta la disciplina, el trabajo en equipo, y la resistencia mental
- Beneficios:
Desarrollo de la fuerza y la potencia
Mejora de la velocidad y la agilidad
Aumento de la resistencia física
Fomento del trabajo en equipo y la comunicación
Desarrollo mental y estratégico
Disciplina y compromiso
Mejora de la coordinación y el equilibrio
Fortalecimiento de la confianza y la resiliencia