

HANDBALL

ENLACE INSTITUCIONAL

ELSA ALEJANDRA FÉLIX ZAPATA

handball@ipn.mx

efelixz@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Zacatenco

Lunes, miércoles y viernes
17-19 h

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 handball, también conocido como balonmano, es un deporte en el que dos equipos de siete jugadores (seis jugadores de campo y un portero) compiten para marcar goles lanzando un balón con las manos hacia la portería del equipo contrario. El objetivo es marcar más goles que el equipo rival dentro de un tiempo reglamentario dividido en dos tiempos de 30 minutos cada uno.
- ¿Para qué sirve?
El handball no solo sirve como una forma de ejercicio físico, sino que también es una herramienta poderosa para el desarrollo mental, emocional y social. Es un deporte que fomenta el trabajo en equipo, mejora la salud, y proporciona una manera divertida y desafiante de mantenerse activo y saludable.
- Beneficios:
 - Mejora la condición Cardiovascular
 - Fortalecimiento Muscular
 - Mejora de la Agilidad y Coordinación
 - Aumento de la Resistencia
 - Toma de Decisiones Rápidas
 - Manejo del Estrés
 - Desarrollo de la Confianza
 - Colaboración y Comunicación
 - Responsabilidad y Compromiso
 - Desarrollo de Liderazgo
 - Diversión y Entretenimiento
 - Socialización
 - Superación de Desafíos
 - Participación en Competencias
 - Mejora de la Coordinación
 - Equilibrio y Control del Cuerpo
 - Fomento de la Actividad Física Regular
 - Desarrollo de Hábitos Saludables