

ENLACE INSTITUCIONAL

ALFONSO DIDIER MORALES PÉREZ
lacrosse@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 Lacrosse es un deporte de equipo que se juega con una pequeña pelota de goma y un palo largo llamado "crosse", que tiene una red en un extremo para atrapar, llevar, y lanzar la pelota. El objetivo del juego es anotar goles lanzando la pelota a la portería del equipo contrario. Este deporte tiene sus raíces en las culturas indígenas de América del Norte y ha evolucionado hasta convertirse en un deporte popular, especialmente en Canadá y Estados Unidos.
- **¿Para qué sirve?**
El lacrosse sirve para desarrollar habilidades físicas como la velocidad, la agilidad, y la coordinación, así como para mejorar el trabajo en equipo y la estrategia. Es un deporte exigente que combina elementos de otros deportes como el fútbol, el hockey, y el baloncesto, lo que lo convierte en una excelente forma de ejercicio y competición.
- **Beneficios:**
Mejora la condición física
Desarrollo de la coordinación
Fortalece el trabajo en equipo
Aumenta la agilidad y la velocidad
Mejora la salud mental
Desarrollo de la disciplina
Promueve la resistencia muscular