

## ENLACE INSTITUCIONAL

ORLANDO MAYA

[rugby\\_dad@ipn.mx](mailto:rugby_dad@ipn.mx)

## UBICACIÓN

Sala de profesores 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 rugby es un deporte de contacto que se juega entre dos equipos de 15 jugadores (en su modalidad más común, rugby de quince) en un campo rectangular con dos porterías en los extremos. El objetivo es llevar un balón ovalado hasta la línea de ensayo del equipo contrario para anotar puntos mediante un "try" (ensayo) o con patadas a los postes.
- **¿Para qué sirve?**  
El rugby es una excelente actividad física que fomenta el trabajo en equipo, la estrategia y la resistencia física. Más allá de ser un deporte, es una herramienta para desarrollar habilidades físicas y mentales que pueden ser útiles en la vida cotidiana, como la toma de decisiones rápidas, la cooperación y la disciplina.
- **Beneficios:**  
Mejora la condición física  
Trabajo en equipo y compañerismo  
Desarrollo de la coordinación y el equilibrio:  
Fortalecimiento mental  
Promueve la disciplina  
Incrementa la confianza y autoestima