

ENLACE INSTITUCIONAL

CHRISTIAN ESPINOSA
sofbol@ipn.mx

UBICACIÓN

Sala de profesores de las
oficinas de la alberca en
Zacatenco].
5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Principiantes
Miércoles y jueves
15:30-17:30 h
Avanzados
Martes y jueves
15:30-17:30 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 softbol es un deporte de equipo muy similar al béisbol, pero con algunas diferencias clave, como el tamaño de la pelota, que es más grande, y la distancia entre las bases, que es menor. Se juega entre dos equipos de nueve jugadores cada uno, que alternan entre ser el equipo ofensivo [batear] y el equipo defensivo [defender], con el objetivo de anotar más carreras que el rival al golpear la pelota con un bate y correr alrededor de las bases .
- ¿Para qué sirve?
El softbol es un deporte que fomenta la actividad física, la coordinación y el trabajo en equipo. Además, puede servir como una forma de recreación o competencia, ya sea a nivel amateur o profesional. Es ideal para desarrollar habilidades de coordinación mano-ojo, fuerza y estrategia, mientras que también promueve la interacción social y el sentido de equipo.
- Beneficios:
Mejora la coordinación y reflejos
Fortalece músculos y huesos
Promueve el trabajo en equipo
Desarrollo de la agilidad y velocidad
Incrementa la resistencia cardiovascular
Mejora el enfoque y la concentración
Reduce el estrés