

TAEKWONDO

ENLACE INSTITUCIONAL

JOSÉ ANTONIO GONZÁLEZ JUÁREZ

taekwondo@ipn.mx

jgonzalezj@ipn.mx

UBICACIÓN

**Sala de profesores de las
oficinas de la alberca en
Zacatenco].**

5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Zacatenco

Noel González

Lunes, miércoles y viernes

10:30-12 h

14-20 h

Sandybell Vargas

Martes y jueves

13-17 h

ENBA y Zacatenco

Sandra Castellanos

Lunes

12-15:30 h

Miércoles

12-15 h

Viernes

12-14 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 taekwondo es un arte marcial de origen coreano, conocido por su enfoque en las patadas rápidas y altas, así como en las técnicas de manos. El nombre "taekwondo" se traduce aproximadamente como "el camino del pie y la mano", lo que refleja su enfoque en el uso tanto de las manos como de los pies en el combate.
- ¿Para qué sirve?
Enseña a las personas a defenderse de ataques utilizando una variedad de técnicas, especialmente con las piernas.
Desarrollo físico, mejora la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.
Disciplina y control mental pues fomenta la autodisciplina, el respeto, y el control emocional.
Promueve valores como la perseverancia, la integridad y la cortesía.
Es un deporte olímpico desde 2000, con competiciones a nivel internacional.
- Beneficios:
Condición física
Autodisciplina:
Confianza en sí mismo
Reducción del estrés
Mejora del equilibrio y la coordinación
Desarrollo del respeto
Flexibilidad