

TENIS DE MESA

ENLACE INSTITUCIONAL

tenis_mesa [@ipn.mx](mailto:tenis_mesa@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 tenis de mesa, también conocido como ping-pong, es un deporte que se juega entre dos o cuatro jugadores (individual o dobles) en una mesa rectangular, usando una pelota ligera y pequeñas paletas (o raquetas). El objetivo es golpear la pelota para que pase por encima de la red y toque la mitad de la mesa del oponente, buscando que el adversario no pueda devolverla correctamente.
- **¿Para qué sirve?**
El tenis de mesa sirve como una excelente forma de ejercicio físico y mental. Es un deporte que mejora la coordinación, los reflejos y la agilidad. Además, puede practicarse tanto de manera recreativa como competitiva. Al ser un deporte de bajo impacto, es accesible para personas de todas las edades y niveles de condición física.
- **Beneficios:**
 - Mejora la coordinación y los reflejos
 - Aumenta la agilidad
 - Estimula la salud mental
 - Ejercicio aeróbico y anaeróbico
 - Bajo impacto en las articulaciones
 - Desarrolla la estrategia:
 - Mejora la coordinación motora fina
 - Fomenta la socialización
 - Aumenta la capacidad cardiovascular
 - Facilita el acceso