

## ENLACE INSTITUCIONAL

ADRIÁN FLORES HERNÁNDEZ

tenis@ipn.mx

adfloresh@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 es un deporte que se juega entre dos jugadores (en modalidad individual) o entre dos parejas (en modalidad de dobles) en una cancha rectangular dividida por una red. El objetivo es golpear una pelota con una raqueta para que pase por encima de la red y caiga dentro del área del oponente, tratando de que el adversario no pueda devolverla correctamente.
- ¿Para qué sirve?  
El tenis sirve como una excelente forma de ejercicio físico que combina resistencia, velocidad, fuerza y coordinación. También es un deporte que ayuda a desarrollar habilidades mentales como la estrategia y la concentración. A nivel recreativo, es una actividad divertida y social, mientras que, a nivel competitivo, exige altos niveles de habilidad y resistencia.
- Beneficios:  
Mejora la condición cardiovascular  
Fortalece los músculos  
Aumenta la agilidad y la coordinación  
Mejora la flexibilidad y el equilibrio  
Promueve la salud mental  
Estimula la capacidad estratégica  
Mejora la densidad ósea  
Fomenta la socialización