

TOCHO BANDERA

ENLACE INSTITUCIONAL

RAÚL RÍOS MARTÍNEZ

tochoflag@ipn.mx

rriosm@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 tocho bandera, también conocido como flag football, es una variante del fútbol americano que se juega sin contacto físico fuerte. En lugar de taclear al jugador que lleva el balón, los defensores deben quitarle una bandera o cinta que cuelga de un cinturón que llevan los jugadores. Se juega entre dos equipos que tratan de avanzar en el campo y anotar puntos llevando el balón a la zona de anotación del oponente.
- **¿Para qué sirve?**
El tocho bandera sirve como una alternativa segura y divertida al fútbol americano tradicional, ya que elimina el contacto físico fuerte, reduciendo el riesgo de lesiones. Es ideal para desarrollar la condición física, la agilidad, la estrategia y el trabajo en equipo. Además, es accesible para personas de todas las edades y niveles de habilidad.
- **Beneficios:**
 - Desarrolla la agilidad y velocidad
 - Mejora la condición cardiovascular
 - Promueve el trabajo en equipo
 - Bajo riesgo de lesiones
 - Desarrolla habilidades de coordinación
 - Fomenta el pensamiento estratégico
 - Fortalece los músculos
 - Diversión y socialización:
 - Aumenta la autoestima y confianza
 - Accesible para todas las edades