

ENLACE INSTITUCIONAL

ALEXIS MEDEROS CORTINA

voleibol@ipn.mx

jmederosc@ipn.mx

UBICACIÓN

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

5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

Canchas de Zacatenco y
Homeopatía.

Lunes a viernes

11-13 h y de 15-18 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 voleibol es un deporte de equipo que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno, en una cancha dividida por una red. El objetivo es enviar el balón por encima de la red hacia el campo contrario, evitando que toque el suelo en el propio campo y procurando que el equipo rival no pueda devolverlo correctamente. Existen diferentes versiones del voleibol, como el voleibol de playa, que se juega con dos jugadores por equipo en una cancha de arena.
- ¿Para qué sirve?
El voleibol es una excelente forma de ejercicio físico que desarrolla habilidades como la coordinación, la agilidad y la fuerza. Además, es un deporte social que fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación entre los jugadores. También sirve para mejorar la capacidad física general, la velocidad de reacción y la toma de decisiones bajo presión.
- Beneficios:
Mejora la coordinación
Aumenta la agilidad y la velocidad
Fortalece los músculos
Mejora la capacidad cardiovascular
Fomenta el trabajo en equipo
Desarrolla la capacidad de reacción y concentración
Mejora el equilibrio y la coordinación
Aumenta la flexibilidad
Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo