

# XXXIII Certificación como Instructor de Natación Profesional



Zapopan, Jalisco, México, a 21 de Julio de 2024.

Se otorga el presente

## Certificado

a:

### Sara Elizabeth Cardenas Mota



[www.nadarsinesfuerzo.com](http://www.nadarsinesfuerzo.com)  
No. de Reg. ante la S. T. E. S.  
SADM-670201-DE3-0005 MEX

Por haber participado y aprobado los requerimientos teóricos y prácticos de este Curso-Taller y Certificación, adquiriendo las herramientas necesarias de instrucción profesional en el ámbito acuático, con las cuales desarrollará la enseñanza de los estilos de natación, salidas y virajes, con calidad, y sobre todo con seguridad a cualquier edad; esta capacitación se llevó a cabo en *Acuática VIVO47 Family Fitness Club*, con una carga horaria de 40 horas clase, de forma teórico-prácticas.



**L.E.F. Marco Antonio Salcedo Delgadillo**  
**Delegado Nacional LASCA en México**  
**Cédula Profesional PEJ 226081**



## **Módulo 1**

### **Conceptos básicos en el aprendizaje de las actividades acuáticas**

#### **TEMAS:**

- 1.1. Diferentes programas acuáticos.
- 1.2. Fundamentos básicos de la natación.
- 1.3. Factores importantes para el proceso enseñanza-aprendizaje.
- 1.4. Principios determinantes para nadar sin esfuerzo.

## **Módulo 2**

### **Técnicas básicas de los estilos de la natación**

#### **TEMAS:**

- 2.1. Ejercicios progresivos del estilo de dorso y crol.
- 2.2. Ejercicios progresivos del estilo de mariposa y pecho.
- 2.3. Salidas y virajes de las pruebas de natación.
- 2.4. Análisis biomecánico y principios acuáticos con Michel Phelps.

## **Módulo 3**

### **Psicopedagogía**

#### **TEMAS:**

- 3.1. Roles del educador acuático profesional.
- 3.2. Crecimiento y desarrollo.
- 3.3. Conferencia magistral de las fases sensibles.

## **Módulo 4**

### **Seguridad en el deporte**

#### **TEMAS:**

- 4.1. Plan de prevención de lesiones, atención de emergencias y seguimiento.
- 4.2. Patologías tras la inmersión en el agua.
- 4.3. Soporte vital básico.
- 4.4. Principios generales, actuación y ejecución de las acciones en el rescate acuático.