

XXXIX Certificación como Instructor de Natación Profesional



COMISIÓN
ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD
EN EL MEDIO
ACUÁTICO



Zapopan, Jalisco, México, a 18 de mayo de 2025.

Se otorga el presente

Certificado

a:

Ximena Lizeth Heredia



www.nadarsinesfuerzo.com
No. de Reg. ante la S. T. P. S.
SADM-670201-DES-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; ésta capacitación se llevó a cabo en la piscina del gimnasio *Life & Fitness Guadalajara*, con una carga horaria de 40 horas clase, de forma teórico-práctico.



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.