

Swimming

7th to 10th

La natación es una excelente opción de ejercicio físico pues el lugar en donde se practica este deporte es en el agua. Buscando así mejorar nuestra salud. La planeación de esta actividad, ya sea recreativa, competitiva o educativa deberá efectuarse pensando en las necesidades que se tengan en ese momento y en función de la duración del tiempo, la piscina, las personas, el material, etc. Si la planeación es educativa, en los alumnos buscaremos enriquecer sus facultades motrices, cognitivas y afectivas aprendiendo los 4 estilos de nadado, encontrándonos con características especiales que hacen de cada estilo una peculiar forma de nado. Las categorías describen cada uno de los estilos, así como los pasos, catalogándolos en principiantes, intermedios y avanzados, siendo los estilos los siguientes :

Benchmark Code – Subject: Swimming = SW

Categoría 1 = Crawl (Libre)

Categoría 2 = Dorso

Categoría 3 = Pecho

Categoría 4 = Mariposa

Categoría 5 = Drills

Categoría 6 = Nado Sincronizado

Code: Subject. Grade. Strand #. Standard #.Level #.Benchmark

Example: SW.7/10.2.3.1.4 = Swimming, 7th to 10th grades , Strand 2, Standard 3, Level 1, Benchmark 4

Categoría 1: Crawl (Libre)

Standard 1: El alumno aprende esta forma de nadar, pues es un estilo muy fácil de realizar, la posición del cuerpo es completamente horizontal con un batido vertical de piernas y un movimiento alternativo de ambos brazos, moviéndolos hacia adelante y hacia abajo con la parte superior de la frente en el agua. Las caderas están cerca de la superficie del agua; existe cierto giro del cuerpo, los movimientos de los brazos y las piernas pueden utilizarse para muchos juegos acuáticos, es uno de los estilos más rápidos de nado, mejoran la locomoción del cuerpo y la respiración es unilateral.

Level 1: Beginner. En el aprendizaje de este estilo el alumno principiante realiza estos ejercicios.

Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.1.1.1.1	El alumno aprenderá en este caso en la patada de crawl la colocación de los pies (de bailarina).
SW.7/10.1.1.1.2	El alumno tomando la tabla de flotación con las brazos extendidos avanzará dando patada de crawl con la cabeza fuera del agua. Esto es para ir aprendiendo la forma de colocación de todo el cuerpo en este estilo.

SW.7/10. 1.1.1.3	El alumno tomando la tabla de flotación, los brazos extendidos y alineados con los hombros, sumergirá la cabeza en el agua, realizando patada de crawl y respirando de manera lateral alternadamente. Esto es para mejorar el deslizamiento y la forma de respirar de este estilo.
SW.7/10. 1.1.1.4	El alumno con los brazos extendidos y alineados con los hombros sumergirá la cabeza al agua, realizando patada de crawl y respirando unilateralmente cada 6 batidos de patada. Esto es para mejorar el deslizamiento a través de la reducción de la resistencia del avance.
SW.7/10. 1.1.1.5	El alumno realizando patada de crawl, los brazos pegados al cuerpo, respirará cada 6 batidos solamente por el lado izquierdo. Esto es para mejorar la flexibilidad en los tobillos y la propulsión del cuerpo coordinando la patada con el giro del cuerpo.
SW.7/10. 1.1.1.6	El alumno con los brazos entrelazados a la espalda realizará la patada de crawl para mejorar la propulsión de las piernas en el avance. Esto es para asimilar la velocidad de avance.
Level 2: Intermediate. En el aprendizaje de este estilo el alumno intermedio realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.1.1.2.1	El alumno nadará de patada de libre con un tubo al frente practicando la maroma, esto le ayudara a tener una mayor agilidad en el estilo y control de apnea.
SW.7/10.1.1.2.2	El alumno con la tabla de flotación realizará acción de brazos de crawl respirando unilateralmente. Esto es para iniciar la coordinación de la respiración con la brazada de este estilo.
SW.7/10.1.1.2.3	El alumno realizará acción de crawl con la tabla de flotación. Esto es para automatizar y perfeccionar la coordinación entre los movimientos de las piernas, la respiración y el braceo.
SW.7/10.1.1.2.4	El alumno realizará acción de brazada de crawl y respiración unilateral con pull boy entre las piernas. Esto es para perfeccionar la coordinación de la brazada y la respiración de este estilo.
SW.7/10.1.1.2.5	El alumno realizará el estilo completo procurando mirar como ambas manos entran en el agua. Esto es para perfeccionar la entrada de brazos en el agua así como la forma de la brazada.
Level 3: Advanced. En el aprendizaje de este estilo el alumno avanzado realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.1.1.3.1	El alumno realizando patada de crawl y los brazos extendidos hacia delante del cuerpo avanzará pateando con una sola pierna. Esto es para familiarizarse en el estilo de la patada.
SW.7/10.1.1.3.2	El alumno nadando crawl completo realizará 2 brazadas con cada brazo, mientras el otro brazo se encuentra extendido en prolongación del cuerpo. Esto es para perfeccionar la acción de los brazos con la respiración.

SW.7/10.1.1.3.3	El alumno realizando crawl con pull boy en los tobillos mejorará su brazada combinándola con la respiración. Esto es para mejorar la posición de los brazos al dar la brazada.
SW.7/10.1.1.3.4	El alumno nadando de crawl con un solo brazo y pegando el otro al cuerpo, respirará lateralmente del lado opuesto al brazo que se mueve. Esto es para mejorar el ejercicio de la respiración evitando la elevación de la cabeza y potencializando la respiración.
SW.7/10.1.1.3.5	El alumno nadando de crawl con respiración lateral alternará con los ojos cerrados y abiertos cada 4 ciclos de brazada. Esto es para asimilar la ejecución del estilo completo coordinando los movimientos de los brazos y las piernas.
SW.7/10.1.1.3.6	El alumno realizará crawl completo con palas especiales para natación en las manos. Esto es para enfatizar el empuje del agua y la fuerza de sus manos.
SW.7/10.1.1.3.7	El alumno nadará el estilo de crawl con respiración bilateral. Esto le ayudará a una buena manera de mejorar el rendimiento en el estilo crawl y también de mejorar nuestra capacidad pulmonar.

Categoría 2: Dorso

Standard 1: Este es otro de los estilos mas sencillos de aprender a nadar pues es muy semejante al estilo de crawl, solo que este se realiza de espaldas, completamente acostado boca arriba, las brazadas van con trayectoria mas laterales que el crawl debido a la imposibilidad de poder propulsarse por debajo del cuerpo tan fácilmente.

La posición del cuerpo es casi horizontal con tendido supina con las caderas justo debajo de la superficie del agua. La cabeza esta casi en línea recta con el cuerpo quedando idealmente lo mas paralelo posible al nivel del agua.

La patada empieza en la cadera con las piernas moviéndose alternativamente de forma continua y mayoritariamente en plano vertical, completamente extendidas y flexionándolas en el punto mas bajo del movimiento, estirándolas vigorosamente al golpear hacia arriba el agua.

En las brazadas de dorso los brazos entran en el agua en posición extendida con el hombro, las manos entran con la palma orientada hacia fuera y ya en el agua con las palmas de las manos dirigidas hacia dentro empujando el agua con fuerza para darle propulsión a nuestro cuerpo.

La acción de los brazos es en constante movimiento ayudándonos en el avance. La coordinación es el aspecto más importante para nadar con rapidez cualquier estilo, tanto de los movimientos de los brazos y las piernas como la respiración.

Level 1: Beginner. En el aprendizaje de este estilo el alumno principiante realiza estos ejercicios.

Benchmark Code	Benchmark
SW .7/10.2.1.1.1	El alumno en posición tendido supino realizará patada de dorso con la tabla de flotación sujeta al cuerpo en el abdomen. Esto es para vivenciar el batido de la patada de dorso.
SW .7/10.2.1.1.2	El alumno realizará patada de dorso con una tabla de flotación sobre las rodillas, procurando que estas no salgan de la superficie del agua. Esto es para sistematizar la correcta acción de la patada.

SW.7/10.2.1.1.3	El alumno con los brazos extendidos longitudinalmente sosteniendo una tabla de flotación hará patada de dorso. Esto es para fortalecer la patada y alinear la posición del cuerpo.
SW.7/10.2.1.1.4	El alumno en posición dorsal, patada de espaldas con un churro alrededor del cuello aprenderá a tener la cabeza correctamente al momento de hacer la patada de dorso.
SW.7/10.2.1.1.5	El alumno realizará la patada de dorso con los brazos pegados a los costados del cuerpo. Esto es para dominar el movimiento de la patada familiarizándose con la posición del cuerpo.
SW.7/10. 2.1.1.6	El alumno en posición dorsal, patada de dorso, cambiando de hombro cada 5 metros, se irá familiarizando al momento de que empiece a dar brazada y le ayudará en la coordinación de su cuerpo con la patada.
SW.7/10. 2.1.1.7	El alumno en posición tendido supino realizará patada de dorso con la tabla de flotación sujeta al cuerpo en el abdomen. Esto es para vivenciar el batido de la patada de dorso.
Level 2: Intermediate. En el aprendizaje de este estilo el alumno intermedio realiza estos ejercicios	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.2.1.2.1	El alumno con la tabla de flotación en las rodillas realizará patada de dorso moviendo los brazos alternadamente a 90 ° rotación interna precisando una correcta entrada de la mano al agua. Esto es para interiorizar la acción correcta de la brazada de dorso.
SW.7/10.2.1.2.2	El alumno nadando de dorso moverá ambos brazos al mismo tiempo. Esto es para mejorar la coordinación entre la respiración y la brazada.
SW.7/10.2.1.2.3	El alumno pateando de dorso con los brazos pegados a los costados del cuerpo efectuará de manera continua giros exagerados sobre el eje longitudinal del cuerpo, manteniendo la cabeza fija en todo momento. Esto es para mejorar el giro en el eje longitudinal y la correcta coordinación de la patada.
SW.7/10.2.1.2.4	El alumno realizará junto al borde de la piscina con un brazo sujeto a la pared de ella y con el otro el movimiento de la brazada de dorso. Esto es para vivenciar correctamente la ejecución de la brazada
SW.7/10.2.1.2.5	El alumno con la tabla de flotación en las rodillas realizando la patada de crawl ejecutará alternativamente la elevación de los brazos y una vez alcanzada la vertical rotación interna hasta que la palma de la mano se oriente hacia fuera, continuando el movimiento hasta que la mano contacte con el agua y a continuación volvemos a la posición inicial. Esto es para focalizar la ejecución correcta de la brazada y la posición de empuje del agua con las manos.
SW.7/10.2.1.2.6	El alumno realizará la patada de dorso con la tabla a la altura de las rodillas nadando con un solo brazo hacienda parada a 90 grados de la extensión para realizar la manera marcada de rotación interna que sitúe la mano orientada hacia fuera. Esto es para familiarizar la brazada correcta.

Level 3: Advanced. En el aprendizaje de este estilo el alumno avanzado realiza estos ejercicios	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.2.1.3.1	El alumno nadara de dorso alternativo, es decir, 1° realizará 3 brazadas seguidas de 4 patadas y después un ciclo de dorso completo, y así sucesivamente hasta llegar al final de la piscina. Esto es para mejorar la propulsión de las brazadas.
SW.7/10.2.1.3.2	El alumno nadará de dorso completo contando el numero de brazadas que de en todo el largo de la piscina. Esto es para coordinar la fase propulsiva con la fase del deslizamiento.
SW.7/10.2.1.3.3	El alumno nadará de dorso y por parejas cogidos de la mano, para que uno de ellos mantenga los ojos cerrados y el otro los ojos abiertos. Esto es para que perciba las sensaciones en el agua a través de la natación de dorso
SW.7/10.2.1.3.4	El alumno realizará el estilo completo buscando la respiración rítmica, inspirando en la entrada de un brazo al agua y espirando durante la entrada del otro. Esto es para asimilar la respiración en el estilo de dorso.
SW.7/10.2.1.3.6	El alumno nadará de dorso completo realizando brazada doble. Esto es para asimilar los movimientos de los brazos ejecutándolos al mismo tiempo.
SW.7/10.2.1.3.7	El alumno nadará de dorso completo alternando la angulación articular de los tobillos. Esto es para percibir el efecto de la colocación articular de los mismos.
Categoría 3: Pecho	
<p>Standard 1: Este estilo es el más lento para nadar al reducir considerablemente la velocidad media por ciclo completo de nadado, situándola por debajo de los otros estilos.</p> <p>El cuerpo se mantiene relativamente plano, en contra de un estilo ondulante de forma parecida a la posición adoptada en mariposa.</p> <p>La posición de la cabeza va a condicionar la posición del cuerpo en el agua. La acción de las piernas será moviendo las rodillas hacia delante y hacia fuera, dando la patada hacia fuera y hacia atrás, buscando unir las puntas de los pies extendiendo las piernas con los talones unidos.</p> <p>El movimiento de los brazos será extendiéndolos delante del cuerpo y bajo el agua, con las palmas colocadas parcialmente hacia fuera y mirando con los ojos hacia delante y hacia abajo flexionando los codos con las manos orientadas hacia dentro e inmediatamente hacia delante, se debe levantar la barbilla hacia delante para hacer la respiración frontal.</p>	
Level 1: Beginner. En el aprendizaje de este estilo el alumno principiante realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.3.1.1.1	El alumno aprenderá los pasos y posición de los pies para la patada de pecho y la practicará con tabla: 1. Doblo (las rodillas juntas y pies de pato) 2. Abro (piernas estiradas y pies de pato) 3. Cierro con pies de bailarina.

SW.7/10.3.1.1.2	El alumno en tendido supino abrazando una tabla de flotación sobre el pecho, realizará la patada de pecho invertida. Esto es para comprender la eficacia de la patada de pecho.
SW.7/10.3.1.1.3	El alumno en tendido supino con los brazos pegados al cuerpo realizará la patada de pecho tocándose los pies con las manos. Esto es para interiorizar el movimiento hacia fuera de la patada.
SW .7/10.3.1.1.4	El alumno con la tabla de flotación sujeta con las manos realizará con un solo pie la patada de pecho a lo largo de la piscina cambiando en el otro largo la otra pierna. Esto es para comprender el correcto movimiento de las piernas.
SW.7/10.3.1.1.5	El alumno sujeto al bordillo de la piscina realizará patada de pecho. Esto es para practicar el movimiento de la patada de pecho.
SW.7/10.3.1.1.6	El alumno en caballito sobre un churro de flotación realizará avanzando por la piscina patada de pecho. Esto es para practicar el movimiento correcto de la patada.
SW.7/10.3.1.1.7	El alumno con los brazos extendidos junto al cuerpo realizará patada de pecho tocando los pies con las manos, realizando una respiración por cada patada. Esto es para familiarizarse poco a poco con la coordinación de toda la ejecución del estilo.
Level 2: Intermediate. En el aprendizaje de este estilo el alumno intermedio realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.3.1.2.1	El alumno realizará brazada únicamente de pecho, inmovilizando por completo las piernas. Esto es para aumentar la resistencia y fortalecer la musculatura del cuerpo
SW.7/10.3.1.2.2	El alumno pateando de pecho con la tabla de flotación sujeta con una mano y el brazo extendido realizará con el otro brazo la brazada de pecho. Esto es para automatizar la acción de la brazada.
SW.7/10.3.1.2.3	El alumno con pull boy en los tobillos nadará 25 metros moviendo únicamente el brazo derecho y los otros 25 metros con el brazo izquierdo. Esto es para aislar la brazada y mejorar el movimiento de los brazos al realizarla
SW.7/10.3.1.2.4	El alumno buceará cerca del fondo de la piscina con las piernas inmóviles en todo momento, practicando la brazada. Esto es para dominar la coordinación del estilo completo.
SW.7/10.3.1.2.5	El alumno realizará acción de brazada de pecho con pull boy, uno en un tobillo y otro en una rodilla. Esto es para facilitar la respiración en el punto más alto de tracción del cuerpo.
SW.7/10.3.1.2.6	El alumno nadando de brazada de pecho realizará paradas en cada fase respiratoria, es decir en la inspiración y la espiración. Esto es para aumentar la resistencia y fortalecer la musculatura del cuerpo.

Level 3: Advanced. En el aprendizaje de este estilo el alumno avanzado realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.3.1.3.1	El alumno nadando de pecho por parejas, se colocará detrás de su pareja para que el primero realice la brazada y el otro la patada de pecho a lo largo de la piscina. Esto es para mejorar la sincronización del estilo de pecho.
SW.7/10.3.1.3.2	El alumno nadando de pecho realizará la siguiente secuencia: 1 brazada por una patada, 2 brazadas por 2 patadas, 3 brazadas por 3 patadas, 4 brazadas por 4 patadas, 3 brazadas por 3 patadas, 2 brazadas por 2 patadas, 1 brazada por 1 patada. Esto es para mejorar la coordinación de la natación.
SW.7/10.3.1.3.3	El alumno nadando pecho completo al final de la patada realizará un ligero batido de brazada de mariposa, coordinando la respiración con las brazadas y las patadas. Esto es para dominar completamente este estilo.
SW.7/10.3.1.3.4	El alumno nadando de pecho realizará 3 patadas por cada brazada. Esto es para controlar la disociación del estilo completo.
SW.7/10 3.1.3.5	El alumno nadando de pecho realizará pequeñas paradas en distintas fases, al finalizar la patada, al finalizar la brazada y al efectuar la respiración. Esto es para mejorar la coordinación en el estilo completo.
Categoría 4: Mariposa	
<p>Standard 1: Este es el último estilo que será enseñado, pues es un estilo muy peculiar, muy parecido al estilo crawl, se realiza con doble brazada, solo que el batido de la patada es simultáneo llamándole patada de delfín.</p> <p>En este estilo los brazos realizan el esfuerzo principal de avance, se requiere de mucha habilidad y fuerza en los brazos del nadador. Los 2 brazos deben ser llevados al frente simultáneamente sobre el agua y dirigidos hacia atrás juntos, manteniendo el cuerpo completamente de frente con los hombros paralelamente a la superficie del agua.</p> <p>En general la patada es muy similar a la realizada en crawl excepto que las piernas trabajan juntas. La patada se inicia en las caderas siendo continuada en el plano vertical.</p> <p>La posición del cuerpo es muy cambiante y debe estar lo más próxima a lo horizontal como sea posible pues a causa del poderoso batido de las piernas se produce una ondulación del mismo. Debido a la dificultad del recobro aéreo simultáneo, el cuerpo realiza movimientos ondulatorios ascendentes y descendentes, la acción de los brazos se aprende poniendo las palmas de las manos hacia fuera y hacia abajo con los codos casi extendidos.</p>	
Level 1: Beginner. En el aprendizaje de este estilo el alumno principiante realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.4.1.1.1	El alumno realizando la patada de mariposa con los brazos pegados al cuerpo y las piernas ligeramente rígidas, efectuará la respiración con la vista al frente

SW.7/10.4.1.1.2	El alumno dando patada de mariposa subacuática pondrá los brazos extendidos y las manos juntas. Esto es para realizar los movimientos ondulatorios del cuerpo con coordinación de la patada.
SW.7/10.4.1.1.3	El alumno nadará pateando de mariposa con una tabla de flotación sujeta con las manos al frente sumergiéndola en posición vertical. Esto es para aumentar la resistencia al trabajar con la potencia de la patada.
SW.7/10.4.1.1.4	El alumno sentado al borde de la piscina con las piernas dentro del agua realizará el flexo extensión de las rodillas. Esto es para iniciar con la familiarización de la patada del estilo.
SW.7/10.4.1.1.5	El alumno en flotación ventral agarrado al borde de la piscina con ambas manos y los brazos extendidos realizará acción de patada de mariposa. Esto es para asimilar el movimiento de la patada.
SW.7/10.4.1.1.6	El alumno en flotación dorsal realizará patada de mariposa con una tabla de flotación a la altura de la cadera. Esto es para percibir el movimiento de la patada desde la cadera.
SW.7/10.4.1.1.7	El alumno dando patada de mariposa con una tabla de flotación sujeta con las manos intentará sumergirla en el agua. Esto es para automatizar el movimiento de la patada sintiendo la resistencia del agua.
Level 2: Intermediate. En el aprendizaje de este estilo el alumno intermedio realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.4.1.2.1	El alumno con un pull boy en los tobillos realizará la brazada de mariposa con un solo brazo mientras el otro permanece extendido. Esto es para perfeccionar la brazada de mariposa
SW.7/10. 4.1.2.2	EL alumno con un pull boy en los tobillos realizará 3 brazadas de mariposa con el brazo derecho y 3 brazadas de mariposa con el brazo izquierdo. Esto es para coordinar la brazada con la patada.
SW.7/10.4.1.2.3	El alumno llevando las piernas inmóviles a modo de lastre alternará 4 ciclos sin pies con 2 de brazada. Esto es para fortalecer la musculatura de los brazos.
SW.7/10.4.1.2.4	El alumno nadando de mariposa realizará una respiración por cada brazada, después por cada 2 brazadas y después por cada 3 brazadas. Esto es para perfeccionar el control respiratorio.
SW.7/10.4.1.2.5	El alumno de pie en la piscina con la cabeza dentro y sin desplazarse en el agua realizará el movimiento de los brazos. Esto es para asimilar el movimiento de la brazada de mariposa.
SW.7/10.4.1.2.6	El alumno nadando de mariposa intentará respirar frontalmente. Esto es para aprender los fundamentos que implican un despliegue físico desarrollando las habilidades del estilo.

Level 3: Advanced. En el aprendizaje de este estilo el alumno avanzado realiza estos ejercicios.	
Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.4.1.3.1	El alumno nadará de mariposa con una coordinación distinta en cada largo, 4 patadas por una brazada, 3 patadas por una brazada, 2 patadas por una brazada. Esto es para mejorar la coordinación del estilo.
SW.7/10.4.1.3.2	El alumno nadará de mariposa dando brazadas subacuáticas, realizando una respiración frontal en cada ciclo de brazada. Esto es para mejorar el tono muscular en los brazos.
SW.7/10.4.1.3.3	El alumno nadará de mariposa con palas en las manos. Esto es para perfeccionar la entrada y la propulsión de los brazos en el agua.
SW.7/10.4.1.3.4	El alumno por pareja, uno detrás del otro agarrados a los pies, nadarán de mariposa como si fueran una sola persona, el primero ejecutará la brazada y el de atrás la patada. Esto es para coordinar la patada con la brazada.
SW.7/10.4.1.3.5	El alumno nadará de mariposa con palas en las manos y aletas en los pies. Esto es para mejorar la coordinación global del estilo.
SW.7/10.4.1.3.6	El alumno nadando de mariposa completa realizará la respiración solo cuando sea necesario. Esto es para coordinar la acción de piernas con la respiración.
SW.7/10.4.1.3.7	El alumno nadando de estilo continuo de crawl y a mi señal realizará 4 batidos de mariposa en posición de mínima resistencia. Esto es para dominar el estilo de nadado.
SW.7/10.4.1.3.8	El alumno nadando de mariposa intentará realizar en lo largo de la piscina el menor número de brazadas. Esto es para aumentar el periodo de deslizamiento entre las acciones de los brazos.

Categoría 5: Drills

Los drills son un conjunto de ejercicios diseñados para mejorar nuestras habilidades técnicas, nuestras capacidades neuromusculares en natación. Con la práctica y correcta ejecución de estos drills, aumenta la capacidad del alumno para elaborar reacciones neurológicas más complejas y adecuadas. Con la práctica de dichos ejercicios (drills), la destreza en los movimientos del nadador es creciente y las mejoras se aprecian desde las primeras sesiones.

Level -Todos los niveles (1, 2, 3): El alumno consigue mejorar con un alto grado de eficiencia los movimientos natatorios en respuesta a los estímulos que percibe al practicar con dichos drills.

Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.5.1.(1,2,3).1	El alumno realizará el crol (puños cerrados respiro con 13). Este ejercicio es para que el alumno reafirme la brazada.
SW.7/10.5.1.(1,2,3).2	El alumno realizará el crol estilo waterpolo. Este estilo le dará más fuerza al alumno al momento de que no mete la cabeza.
SW.7/10.5.1.(1,2,3).3	El alumno realizará la patada de mariposa pero braceando de pecho, realizando 2 patadas por cada brazada. Esto es por sincronizar la patada de mariposa.

Categoría 6: Nado Sincronizado

Nado sincronizado es una disciplina que combina natación, gimnasia y danza consistente en nadadores, tanto solos, como dúos, equipos o combinados, también llamados combos, que realizan en el agua un serie de movimientos elaborados, al ritmo de la música. Este deporte demanda grandes habilidades acuáticas tales como: resistencia física, flexibilidad, gracilidad, arete precisión en uso del tiempo, control de la apnea bajo el agua, creatividad, imaginación y trabajo en equipo.

Level 1: Beginner. En la introducción de nado sincronizada, el alumno realiza estos ejercicios.

Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.6.1.1	El alumno nadará el estilo de libre con 2 o 3 compañeros tratando de nadar exactamente igual uno del otro y al ritmo de la música. Esto es para aprender a tener mejor coordinación y aprender a trabajar en equipo.

Level 2: Intermediate. En el aprendizaje del nado sincronizado, el alumno intermedio realiza estos ejercicios.

Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.6.1.2.1	El alumno combinará los estilos de pecho y libre, haciendo cierta distancia con 4 o 6 compañeros, tratando de nadar exactamente igual y al ritmo de la música. Esto le ayudará a que empiece a tener mejor coordinación y fuerza y trabajo en equipo.

Level 3: Advanced. En el aprendizaje del nado sincronizado, al alumno avanzado realiza estos ejercicios.

Benchmark Code	Benchmark
SW.7/10.6.1.3.1	El alumno hará una rutina de nado sincronizada combinando los 4 estilos de natación al ritmo de la música, con un grupo de compañeros (pueden ser 2, 3, 4, 5, no hay límite). Los alumnos tienen que nadar exactamente igual y realizar una serie de acrobacias dentro de la alberca. La rutina tiene que durar 3 minutos. Esto es para aprender a sincronizar no solo los movimientos de su cuerpo sino también con los de otras personas dándoles mejor coordinación, fuerza, control de apnea, creatividad y trabajo en equipo.