**Indicador de desempeño:** Resuelve situaciones tácticas de los deportes a través de sus movimientos técnicos.

**Tema:** Natación

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

**Natación.**

La natación es un deporte que combina todas las capacidades físicas, y tiene como medio de ejecución el agua, también está presente en todos los deportes acuáticos que se realizan como el waterpolo o el nado sincronizado.

**Nado sincronizado**

* **Es una disciplina que combina natación, danza y gimnasia.**
* Se participa solo, en dúos o en equipos.
* El deportista tiene que tener habilidades acuáticas, resistencia, gracia, arte, flexibilidad y la precisión con el tiempo.
* **Los jueces califican los ejercicios técnicos (se realizan en un orden y tiempo determinado), ejercicios libres, carisma y gracia.**
* **En los equipos se califican también las formaciones en círculos y líneas.**

****

**Video explicativo**

<https://www.youtube.com/watch?v=hGKKVk8HNTU>

**Actividad.**

1. Lee el documento sobre el nado sincronizado y realiza un resumen de este, ten en cuenta los diferentes subtítulos

<https://www.ecured.cu/Nado_sincronizado>