**تعليم سباحة الزحف على الظهر:**

عندما يبدأ المعلم في العملية التعليمية يجب أن يتأكد أولا من اكتساب الأفراد الخاضعين لتعليم المهارات الأساسية والتمهيدية اللازمة ثم يبدأ في إعطاء النموذج والتعليق عليها والتأكد على أهمية وضع الجسم الأفقي المائل قليلاً والرجلين تحت سطح الماء مسافة 20 – 30 سم والوجه والصدر فوق سطح الماء والنظر يتجه لأعلى ومائلاً نحو القدمين ثم يعطي شرحاً لحركة الرجلين ثم الذراعين والربط بينهما .

ويمكن استخدام الخطوات التعليمية التالية :

* الجلوس على حافة الحمام وأداء ضربات الرجلين .
* مسك ماسورة الحمام وأداء ضربات الرجلين .
* أداء ضربات الرجلين باستخدام أداة طفو أو أكثر .
* أداء ضربات الرجلين باستخدام الذراعين المجدافية .
* أداء ضربات الرجلين مع استرخاء الذراعين أعلى الفخذ .
* تعليم حركات الذراعين من وضع الوقوف خارج الماء وداخله .
* تشبيك القدمين أسفل الماسورة وأداء ضربات الذراعين .
* أداء حركة السباحة كاملة بالربط بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين .
* الاستمرار في التمرين على الربط الرجلين والذراعين حتى تتم عملية التوافق .
* ويجب على المعلم مراعاة الأخطاء الشائعة أثناء عملية التعليم والعمل على إصلاحها أولا بأول .