

Programma corso base – K-ACTIVE TAPING

Relatore unico e responsabile scientifico: DOTT. C. Comploi

ORARI	LEZIONE	METODOLOGIA DIDATTICA	DURATA
8:30 – 9:00	• REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI • CONSEGNA DEL MATERIALE DIDATTICO		
9:00 – 9:15	fondamenti teorici del corso base del corso	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
9:15 – 9:30	storia del Taping Kinesiologico	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
9:30 – 9:45	differenza dal tape classico, caratteristiche del materiale	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
9:45– 10:00	modi di applicazione del tape: I, X, Y, ventaglio	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
10:00 – 10:15	tecniche base del Taping Kinesiologico	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
10:15– 10:30	Screeningtest e tests muscolari	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
10:30– 10:45	esempi di applicazioni	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
10:45 – 11:00	Coffee Break		15 min.
11:00 – 11:10	tecnica muscolare: sistema lombosacrale	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
11:10– 11:25	tecnica muscolare: sistema lombosacrale	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	15 min.
11:25– 11:35	tecnica dei legamenti: rachide lombare	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
11:35– 11:50	tecnica dei legamenti: rachide lombare	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	15 min.
11:50– 12:00	tecnica fasciale: patella	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
12:00– 12:15	tecnica fasciale: patella	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	15 min.
12:15– 12:25	tecnica correttiva: patella	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
12:25– 12:40	tecnica correttiva: patella	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	15 min.
13:00– 14:00	PRANZO		1 ora
14:00– 14:30	Ripetizione delle 4 tecniche base	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	30 min.
14:30– 14:45	Screening Tests: Lower and Upper Spine Tests e test muscolari. applicazione m. trapezio	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	30 min.
14:45– 15:15	Screening Tests: Lower and Upper Spine Tests e test muscolari.	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA'	30 min.

	applicazione m. trapezio	PRATICHE O TECNICHE (C1)	
15:15– 15:30	PAUSA		
15:30– 15:45	Screening Tests: Thorax Test e test muscolari. applicazione speciale: mm. romboidei	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	15 min.
15:45– 16:15	Screening Tests: Thorax Test e test muscolari. applicazione speciale: mm. romboidei	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
16:15– 16:30	Screening Test: Upper Extremity Test e test muscolari. applicazioni: 1. m. deltoide 2. m. sovraspinato 3. tecnica fasciale	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	15 min.
16.00 – 16.15	Screening Test: Upper Extremity Test e test muscolari. applicazioni: 1. m. deltoide 2. m. sovraspinato 3. tecnica fasciale	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
16.15 – 16.25	colpo di frusta	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	15 min.
16.25 – 16.40	colpo di frusta	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
16.40 – 16.50	frattura costale	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	15 min.
16.50 – 17.05	frattura costale	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
17.05 – 17.15	cicatrici	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	15 min.
17.15 – 17.30	cicatrici	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
17.30 – 17.40	m. adduttore lungo	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
17.40 – 18.00	m. adduttore lungo	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	20 min.
ORARI	LEZIONE	METODOLOGIA DIDATTICA	DURATA
9:00 – 9:15	riflessioni del giorno 1 ripetizione dei punti più importanti ripetizione delle 4 tecniche base	LEZIONE MAGISTRALE (A1)	15 min.
9:15– 9:25	Screening Test Cervical Extension Test applicazione cervicale (tecnica muscolare e tecnica dei legamenti)	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.

9:25– 9:45	Screening Test Cervical Extension Test applicazione cervicale (tecnica muscolare e tecnica dei legamenti)	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	20 min.
9:45– 9:55	applicazione all' epicondilita (tecnica muscolare e tecnica fasciale)	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
9:55– 10:15	applicazione all' epicondilita (tecnica muscolare e tecnica fasciale)	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	20 min.
10:15– 10:30	Pausa		
10:30– 10:40	Screening Test: SLR Test	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
10:40– 11:00	Screening Test: SLR Test	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	20 min.
11:00– 11:20	applicazioni al ginocchio	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	20 min
11:20– 11:50	applicazioni al ginocchio	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
11:50– 12:10	applicazioni al tendine d'achille	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	20 min
12:10– 12:45	applicazioni al tendine d'achille	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	30 min.
12:45– 13:00	Pranzo		
13:00– 13:10	Screening Test: Patrick Test applicazione al m.gluteus maximus	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
13:10– 13:20	Screening Test: Patrick Test applicazione al m.gluteus maximus	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	20 min.
13:20– 13:30	Screening Test: Abdominal Pressure Test applicazioni ai mm. obliquo abdominis externus ed internus	DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI (B1)	10 min.
13:30– 13:50	Screening Test: Abdominal Pressure Test applicazioni ai mm. obliquo abdominis externus ed internus	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	10 min
13:50– 14:00	Analisi dei dati appresi in sede di corso e discussione	ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (C1)	10 min
14:00– 14:30	domande e risposte		10 min
14.30	TEST ECM		