

Załącznik 8 B do Uchwały NrAR001-3-X/2022
Senatu Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
z dnia 25 października 2022 roku
w sprawie ustalenia programów kursów prowadzonych przez Akademickie Centrum Kształcenia

Plan kurs Taping w profilaktyce urazów

L.P	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
Zajęcia teoretyczne			
1.	Wprowadzenie i rys historyczny tapingu sztywnego i kinesiotalingu.	1	Z
2.	Rodzaje taśm i działanie plastra sztywnego i kinesiotalingu na organizm ludzki.	2	Z
3.	Ogólne zasady plastrowania taśmą sztywną i elastyczną. Wskazania i przeciwwskazania.	2	Z
4.	Omówienie przykładowych aplikacji plastra.	1	Z
Razem		6	
Zajęcia praktyczne			
1.	Oklejanie aparatu więzadłowego palca i paliczków oraz nadgarstka.	1	Z
2.	Oklejanie okolicy łokcia i ramienia.	1	Z
3.	Oklejanie uda.	1	Z
4.	Oklejanie stawu kolanowego.	1	Z
5.	Oklejanie stawu skokowego, rozciągna podszwowego, i ścięgna Achillesa.	2	Z
6.	Oklejenie na obrzęki i krwiaki.	1	Z
7.	Oklejenie w wybranych zespołach bólowych mięśni i kręgosłupa.	1	Z
8.	Aplikacje łączone.	1	Z
9.	Autotaping.	1	Z
Razem		10	
Ogółem		16	