



# Curso Método TAD Nivel I. Reseteando el trabajo del CALP/CORE

## PROGRAMA

### Contenidos:

0. Presentación del Método TAD
1. Descripción del Método TAD. **TEORÍA**
2. Toma de conciencia del CALP. **PRÁCTICA**
3. Fundamentos anatómicos y biomecánicos del Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico (CALP). **TEORÍA**
4. Contracción voluntaria del músculo transverso del abdomen. **PRÁCTICA**
5. Toma de conciencia de la mecánica respiratoria. **PRÁCTICA**
6. Técnica de ejecución del Método TAD. **PRÁCTICA**
7. Técnica de ejecución y Fases del Método TAD. **TEORÍA**
8. Progresión de los ejercicios del Método TAD. **TEORÍA Y PRÁCTICA**
9. Análisis con Biofeedback de la presión intra-abdominal y de la activación refleja del diafragma pélvico. **TEORÍA**

**200 videos de ejercicios ordenados en progresión**

## **El curso incluye:**

- 4h de grabación de la parte teórica con vídeos locutados a la vez que se visualizan las diapositivas.
- 2h 30min que incluyen los siguientes vídeos:
  - Toma de conciencia del CALP
  - Práctica de la contracción del músculo transverso del abdomen
  - Toma de conciencia de la mecánica respiratoria y de la liberación de músculos oblicuos del abdomen.
- 200 videos de ejercicios de la progresión del Método TAD con la explicación correspondiente de la progresión y de las variables de incremento de dificultad que se van añadiendo en las distintas posiciones:

Supino, lateral, cuadrupedia y bipedestación.
- 2h 30min de videos explicados del análisis de 32 ejercicios ejecutados con diferentes técnicas de respiración y de ejecución.
- Se incluye un cuestionario de evaluación del apartado de fundamentos del CALP para que el alumno se autoevalúe en la comprensión y asimilación de conceptos básicos del apartado del CALP.
- 3 tareas que consistirán en la grabación de un vídeo o la redacción de un documento según se especifique, que estarán relacionadas con la parte práctica de la técnica de ejecución, de la planificación de sesiones y del análisis del biofeedback.

## **Desarrollo el curso:**

- El curso se compone de 10 lecciones teóricas y prácticas.
- No se podrá avanzar a la lección siguiente sin haber completado el visionado de la lección anterior.
- Algunas lecciones precisan completar alguna tarea concreta. Por ejemplo responder un cuestionario, enviar un video para evaluar el aprendizaje de la técnica, o subir un documento escrito.
- Observaréis que existe una alternancia entre las lecciones teóricas y las lecciones prácticas.
- El objetivo es que las lecciones prácticas os ayuden a asimilar los conceptos expuestos en las lecciones teóricas.
- Par ello deberéis practicar los ejercicios expuestos en las lecciones puramente prácticas con el fin de adquirir las destrezas necesarias para avanzar en el curso y comprender las lecciones posteriores.