

ANEXO III

PROGRAMACION ANATOMÍA APLICADA

BLOQUE 1: La organización tisular de los sistemas y aparatos

La teoría celular

La célula eucariota: los orgánulos y sus funciones

Descripción general de los tejidos. Tipos de tejidos y funciones

Adaptación tisular a las demandas del ejercicio y a las exigencias físicas de las actividades artísticas

BLOQUE 2: Procesos energéticos en las artes escénicas

Concepto de Energía

Concepto de metabolismo. Concepto de catabolismo y anabolismo.

Metabolismo anaerobio y aerobio

Funciones del metabolismo

Concepto y papel de las enzimas en los procesos metabólicos

Necesidades energéticas: Metabolismo basal. Efecto termógeno de la dieta en la actividad física.

Clasificación de las diferentes manifestaciones artísticas en función de su requerimiento energético.

BLOQUE 3: Sistema cardio-respiratorio

Sistema cardiovascular: descripción anatómica del sistema circulatorio. Diferencias entre arterias, venas y capilares

Adaptaciones del sistema cardiovascular al ejercicio: frecuencia cardiaca, tensión arterial, tamaño de las cavidades del corazón, incremento del volumen sistólico, vasos sanguíneos, el volumen plasmático, el consumo máximo de oxígeno.

Principios del acondicionamiento físico para la mejora del sistema cardiovascular relacionado con las actividades artísticas.

Sistema respiratorio: descripción anatómica del aparato respiratorio. El intercambio gaseoso

Participación y adaptación del aparato respiratorio al ejercicio en el ejercicio físico: aumento del volumen respiratorio y del volumen de intercambio

Tipos de respiración: diafrágica o baja, pulmonar o media, clavicular o alta. Coordinación de la respiración con el movimiento corporal. La capacidad respiratoria y su relación con la demanda de oxígeno en el músculo

Análisis de hábitos y costumbres saludables relacionadas con el sistema cardiorrespiratorio

Aparato de la fonación: descripción anatómica del aparato de la fonación. Interpretación de una correcta respiración en la fonación. Tipos de sonidos emitidos por el aparato fonador. Control de la fonación

Utilización del sistema respiratorio, incluido el aparato de fonación, durante la declamación y el canto. Concepto y clasificación de las disfonías. Disfonías funcionales por mal usos de la voz.

Análisis de hábitos y costumbres saludables para el sistema de fonación y del aparato respiratorio

BLOQUE 4: Sistema digestivo y nutrición

El sistema digestivo: descripción anatómica de cada una de las partes del aparato digestivo. Importancia funcional del proceso digestivo en los respectivos tramos del mismo

Concepto de alimentación y nutrición. Descripción general de los diferentes nutrientes: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, sales minerales y agua. Importancia de los mismos

Importancia de los alimentos en las artes escénicas: azúcares y proteínas.

Hidratación: cálculo del consumo de agua diario para mantener la salud en diversas circunstancias. Importancia de una correcta hidratación

Cálculo energético en función del tipo de práctica física y otros parámetros antropométricos: Zonas del cuerpo donde se deposita la grasa. Índice de masa corporal (IMC).

Importancia de una dieta equilibrada.

Trastornos del comportamiento nutricional: dietas restrictivas, anorexia-bulimia y obesidad. Búsqueda de factores sociales actuales, incluyendo los derivados del propio trabajo artístico, que conducen a la aparición de cada tipo de trastorno.