

## ANEXO III

|                                       |
|---------------------------------------|
| <b>PROGRAMACION ANATOMÍA APLICADA</b> |
|---------------------------------------|

### **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
- 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
- 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 malos 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
- Metabolismo basal y gasto energético. Cálculo energético en función del tipo de práctica física y otros parámetros antropométricos.
- 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.