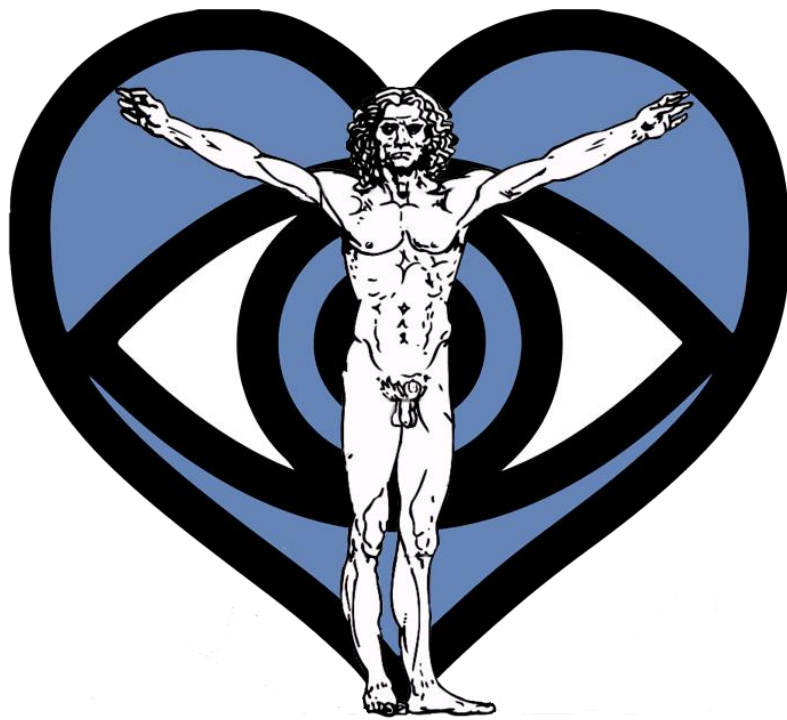


**CURSO  
PRESENCIAL**

# **CONOCE TU CUERPO**



**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Nº de grupos:** 2 (mañana y tarde)

**Volumen de trabajo:**

Horas presenciales: 56

**Idioma:** catalán/castellano

### 1. Profesorado:

*Profesor:* Josep María Subirà i Vallès

### 2. Presentación:

Dada la situación de emergencia sanitaria en que nos han colocado, se hace necesario dar a conocer cómo funciona nuestro cuerpo para poder cuidarlo de la mejor manera posible y evitar que pierda su capacidad de autoreparación. Para ello, los objetivos de este curso son:

- Introducir al alumno en la terminología anatómica adecuada para el estudio de los sistemas y aparatos anatómicos corporales, dotando al estudiante de conocimientos profundos sobre la estructura y funcionamiento del sistema músculo-esquelético (Aparato Locomotor).
- Dotar a los alumnos de conocimiento anatomo-fisiológico de los diferentes órganos y sistemas y sus interrelaciones.
- Aprender como autocuidarse con una visión más respetable con tu propia naturaleza.

### 3. Prerrequisitos:

No es necesario haber cursado previamente ninguna materia.

### 4. Contenidos:

#### MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA ANATOMIA Y LA FISIOLOGÍA

##### Unidad 1:

- Composición química del cuerpo humano
- Organización química
- Agua
- Ácidos, bases y sales
- Hidratos de carbono
- Lípidos
- Proteínas
- Ácidos nucleicos

##### Unidad 2:

- La célula
- Membrana plasmática
- Citoplasma

- Núcleo
- Transporte de sustancias
- División celular

Unidad 3:

- Histología
- Tejido epitelial
- Tejido conjuntivo
- Tejido muscular
- Tejido nervioso

MÓDULO 2: SISTEMA TEGUMENTARIO / LA PIEL

Unidad 1:

- Estructura
- Generalidades
- Epidermis
- Dermis

Unidad 2:

- Apéndices cutáneos
- Pelo + Receptores + Uñas
- Glándulas cutáneas

Unidad 3:

- Funciones
- Protección
- Regulación de la temperatura
- Actividad sensorial

Unidad 4:

- Patología
- Lesiones cutáneas elementales
- Quemaduras
- Úlceras de decúbito

MÓDULO 3: APARATO LOCOMOTOR

Unidad 1: Funciones

Unidad 2: Los huesos

Unidad 3: Sistema esquelético

Unidad 4: División del esqueleto

Unidad 5: Articulaciones

MÓDULO 4: GENERALIDADES DEL SISTEMA MUSCULAR

Unidad 1: El tejido muscular

Unidad 2: Músculo esquelético

Unidad 3: La contracción

Unidad 4: Los movimientos

## MÓDULO 5: APARATO CARDIOVASCULAR

### Unidad 1: El corazón

- Anatomía
- Ciclo cardíaco
- Unidad 2: Vasos sanguíneos
- Arterias + Venas
- Estructura + Funciones

### Unidad 3: Circulación

- Circulación menor y mayor + Circulación portal + Circulación fetal

### Unidad 4: Mediciones clínicas

- Presión arterial + Pulso

## MÓDULO 6: APARATO RESPIRATORIO

### Unidad 1:

- Anatomía de vías altas
- Vía respiratoria superior + Vía respiratoria inferior

### Unidad 2:

- Ventilación pulmonar
- Mecánica respiratoria
- Intercambio de gases
- Volúmenes ventilatorios
- Regulación de la respiración

## MÓDULO 7: SISTEMA NERVIOSO

### Unidad 1:

- Componentes
- Neuronas + glía + nervio
- 

### Unidad 2:

- SN Central
- Tronco encefálico + Cerebelo + Diencéfalo + Cerebro + Médula espinal
- Meninges y LCR

### Unidad 3:

- SN Periférico
- Nervios craneales
- Nervios espinales o raquídeos

### Unidad 4.:

- Sistema nervioso autónomo
- Introducción
- Sistema nervioso simpático
- Sistema nervioso parasimpático

Unidad 5:

- El impulso nervioso
- El impulso nervioso + El arco reflejo + Sinapsis neuronal

Unidad 6: Sentidos

- Tacto + Vista + Oído + Gusto + Olfato

MÓDULO 8: APARATO DIGESTIVO

Unidad 1:

- Anatomía
- Boca + Dientes + Glándulas salivales + Faringe + Esófago + Estómago +
- Intestino delgado + Hígado y vesícula biliar + Páncreas + Intestino grueso
- Peritoneo

Unidad 2: Digestión

- Digestión de hidratos de carbono
- Digestión de proteínas
- Digestión de grasas
- Absorción

Unidad 3: Nutrición

- Metabolismo de hidratos de carbono
- Metabolismo de las grasas
- Metabolismo de las proteínas
- Vitaminas y minerales

MÓDULO 9: APARATO URINARIO

Unidad 1:

- Anatomía
- Riñones + Uréteres + Vejiga + Uretra

Unidad 2:

- Fisiología
- Formación de orina
- Micción

Unidad 3:

- Líquidos corporales
- Compartimentos líquidos
- Equilibrio hídrico
- Equilibrio electrolítico

MÓDULO 10: SISTEMAS DE DEFENSA

Unidad 1: La sangre

- Plasma
- Elementos formes
- Tipos de sangre

Unidad 2: Sistema linfático

- Linfa + vasos linfáticos + Ganglios + Órganos linfoides

Unidad 3:

- Sistema inmunitario
- Función
- Tipos de inmunidad
- Moléculas del sistema inmune + Células del sistema inmune

MÓDULO 11: SISTEMA ENDOCRINO

Unidad 1: Generalidades

- Tipos de hormonas + Regulación de la secreción hormonal

Unidad 2:

- Componentes
- Hipófisis + Hipotálamo + Tiroides y paratiroides + Glándula suprarrenal + Páncreas + Otras glándulas

MÓDULO 12: APARATO REPRODUCTOR

Unidad 1:

- Aparato reproductor masculino
- Anatomía y fisiología
- 

Unidad 2:

- Aparato reproductor femenino
- Anatomía y fisiología
- Ciclo menstrual
- Fecundación + embarazo + parto

**5. Método de enseñanza:**

De contenido principalmente teórico.

Se promoverá la participación de los alumnos en todo el proceso lectivo.

**6. Horario:**

A escoger:

Mañanas/Martes: 10-14 horas

Tardes/Jueves: 16:00-20:00 horas

### 7. Evaluación:

Autoevaluación

### 8. Bibliografía:

Thibodeau & Patton. ESTRUCTURA Y FUNCIÓN DEL CUERPO HUMANO Ed Elsevier/Mosby.

Long, Ray. LOS MÚSCULOS CLAVE EN EL HATHA YOGA. 8ª edición. Editorial Acanto.

Cuevas Fernández, Olga. EL EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN. Sentido común, ciencia y filosofía oriental. 7ª edición. Junio 2007.

Subirà Vallès, Josep María. ¡HAZ FELICES A TUS BACTERIAS! UN RELATO PARA EL BIENESTAR Y UNA LARGA VIDA. Editorial Tarannà. 2019.

### CRONOGRAMA DEL CURSO

Conoce tu cuerpo		
SEPTIEMBRE	6	<b>Módulo 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: composición del cuerpo humano</li> <li>• Unidad 2: la célula</li> <li>• Unidad 3: Histología</li> </ul>
	13	<b>Módulo 2 :</b> sistema tegumentario/la piel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: estructura</li> <li>• Unidad 2: apéndices cutáneos</li> <li>• Unidad 3: funciones</li> <li>• Unidad 4: patología</li> </ul>
	20	<b>Módulo 3:</b> generalidades del sistema esquelético <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: funciones</li> <li>• Unidad 2: los huesos</li> <li>• Unidad 3: El esqueleto</li> </ul>
	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 4 : las articulaciones</li> </ul>

OCTUBRE	04	<b>Módulo 4:</b> generalidades del sistema muscular <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: El tejido muscular</li> <li>• Unidad 2: Músculo esquelético</li> <li>• Unidad 3: La contracción</li> </ul>
	11	<b>Módulo 5:</b> aparato cardiovascular:
	18 25	<b>Módulo 6:</b> aparato respiratorio:
NOVIEMBRE	8	<b>Módulo 7:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sistema nervioso</li> <li>• órganos de los sentidos</li> </ul>
	15	<b>Módulo 8:</b> aparato digestivo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: anatomía</li> <li>• Unidad 2: digestión</li> <li>• Unidad 3: nutrición</li> </ul>
	22	<b>Módulo 9:</b> aparato urinario <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1: anatomía</li> <li>• Unidad 2 fisiología</li> <li>• Unidad 3: líquidos corporales</li> </ul>
	29	<b>Módulo 10 :</b> sistemas de defensa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1 : la sangre</li> <li>• Unidad 2 : sistema linfático</li> <li>• Unidad 3:sistema inmunológico</li> </ul>
DICIEMBRE	13	<b>Módulo 11 :</b> sistema endocrino <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidad 1 generalidades</li> <li>• Unidad 2 componentes</li> </ul>
	20	<b>Módulo 12:</b> aparato reproductor <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparato reproductor masculino</li> <li>• Aparato reproductor femenino</li> </ul>

### 9. Contribución:

Dada la situación de emergencia sanitaria/social en la que vivimos hemos decidido, conjuntamente Plural 21 y Josep Maria Subirà, reducir al máximo el precio del curso para que todos los interesados puedan realizarlo reduciéndolo únicamente al coste de la matrícula:

Precio socios: 30 euros/matricula

Precios no socios: 50 euros/matricula

**Se pagará en mano, en local**



Somos conscientes que el curso tiene un valor muy superior al coste de la matrícula, por este motivo se colocará una hucha en la sala para que, tras cada sesión, en función de las posibilidades económicas de cada participante y de lo valiosa que hayan encontrado la clase, puedan complementar, de forma anónima y libre y a modo de donación, el importe de la valoración de la clase.

**Número de asistentes:** Máximo 25 de personas por riguroso orden de inscripción.

## **10. Lugar e información**

### **PLURAL-21. ASSOCIACIÓ PER A TENIR CURA DE LA VIDA EN UN PLANETA VIU**

Passatge de Gaiolà, 24, local

08013. BARCELONA

934501300

[www.plural-21.org](http://www.plural-21.org)

[info@plural-21.org](mailto:info@plural-21.org)