

## Piano di studio Materia medica popolare

### Consigli sullo studio

#### Studio approfondito:

Unità di mass. 50 minuti, 10 min. di pausa  
primo di proseguire con un altro argomento:

- 5 min. iniziali per indice e riassunti
- 40 min. di studio per ca. 9 pagine:
  - prima i disegni
  - poi il testo
  - appunti su scoperte e domande
- 5 min. conclusivi di riflessione sul tema
- spostare ad ogni ripresa p.es. di 3 pagine (3 riprese)

vedi anche: [Consigli sullo studio](#)

#### Rilettura:

Specialmente Thibodeau e dispense: sfogliare p.es.  
prima di addormentarsi

#### Ripasso:

Specialmente dispense: in tempi morti e di attesa

### MmP 21:

*Il sistema motorio somatico tratta le ossa, le articolazioni, i muscoli scheletrici per movimenti più o meno "intenzionali"*

*Anche se è chiamato "motorio", una gran parte delle funzioni è rivolta non al movimento ma alla "postura", la tenuta del corpo*

*In questo incontro sono trattati argomenti anatomici e fisiologici. Patologia e terapie sono riservate al prossimo incontro*

### "Sistema motorio somatico"

	da pagina	a pagina	pagine	riprese	tempo per pagina	tempo complessivo min.	tempo complessivo ore	giorni di studio	impegno ca. ore al giorno
<b>Fitoterapia:</b> <a href="#">Calendula</a>			1	3	5	15	0.3		
<b>Lucidi:</b> <a href="#">Temi, Materiale</a>		<a href="#">.pdf</a>	2	1	5	10	0.2		
<a href="#">Apparato posturale e locomotorio</a>		<a href="#">.pdf</a>	10	1	5	50	0.8		
<a href="#">Movimenti elementari</a>		<a href="#">.pdf</a>	8	1	5	40	0.7		
<a href="#">Ossa, Articolazioni</a>		<a href="#">.pdf</a>	11	1	5	55	0.9		
<a href="#">Muscoli, Tessuti connettivi</a>		<a href="#">.pdf</a>	14	1	5	70	1.2		
<b>Thibodeau &amp; Patton:</b> Tessuti scheletrici ..... Fisiologia muscolare	190	339	149	1	5	745	12.4		
<b>Dispense:</b>									
<a href="#">AF 2.6: Tessuti motori</a>			15	1	5	75	1.3		
<a href="#">AF 2.7: Sistema scheletrico</a>			18	1	5	90	1.5		
<a href="#">AF 2.8: Articolazioni, Accessori</a>			13	1	5	65	1.1		
<a href="#">AF 2.9: Fisiologia muscolare</a>			15	1	5	75	1.3		
<a href="#">AF 2.10: Anatomia muscolare</a>			7	1	5	35	0.6		
<a href="#">PT 2.5: Postura e movimento</a>			37	1	5	185	3.1		
<b>Materiale di lavoro:</b>									
...			0	2	10	0	0.0		
<b>Domande di controllo:</b>			5	2	2	20	0.3		
<b>Totale</b>			<b>259</b>			<b>1530</b>	<b>25.5</b>	<b>14</b>	<b>1.8</b>
<b>Approfondimento; riserve lavorative ad libitum</b> (materiale reperibile da Bianca Buser):									
• Lucidi relatore MmP21 (ordinabile da LASER, Mario Santoro)								ca. 50 pagine	
• ...								...	
• ...								...	
• ...								...	

### Ordinazione materiale MmP 21