Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani

Classe: 3A

Disciplina: Metodologia di studio

MATERIALI DI STUDIO

Trattandosi di scuola impostata su didattica multimediale con dotazione di iPad per ciascun alunno, sono stati regolarmente forniti materiali di sussidio per lo studio, contenuti nella relativa cartella del Drive di classe.

PROGRAMMA

Metacognizione scientifica, richiamo attivo e pensiero reticolare

Modulo 1: metacognizione, organizzazione e cronoprogramma

– Pianificazione oraria avanzata (Google / Apple Calendar): strutturazione digitale della settimana con codifica a colori per materie, finalizzata alla suddivisione mirata tra studio teorico, risoluzione di esercizi e scadenze a breve termine.

– Integrazione preventiva dei cicli di ripasso: inserimento programmato nel calendario dei blocchi di *spaced repetition* (+1 giorno, +3 giorni, +1 settimana) per contrastare la curva dell'obbligo in modo sistematico.

– Gestione dei blocchi di lavoro profondo (*deep work*): allocazione di finestre temporali protette e prive di notifiche su iPad, dedicate esclusivamente ad attività ad alto impatto cognitivo.

– L'errore come risorsa neurale: analisi del blocco della corteccia prefrontale dovuto alla paura dell'errore e sua conversione in dati di apprendimento.

– Il quaderno degli errori digitale: creazione di un template dedicato in Notability o Note per la categorizzazione analitica degli sbagli (concettuali, di distrazione o di gestione del tempo) e la definizione di azioni correttive mirate.

Modulo 2: active recall e ripetizione dilazionata

– L'Illusione della competenza: superamento della convinzione che il riconoscimento visivo di un testo corrisponda alla sua effettiva comprensione.

– Protocollo di richiamo attivo (*active recall*): chiusura dei materiali su Note o Notability e stesura immediata a memoria di ciò che si è studiato, seguita da confronto di controllo.

– *Spaced repetition* con *Anki* e *Quizlet*: configurazione degli algoritmi di ripetizione dilazionata per ottimizzare i tempi di ripasso.

– La curva dell'oblio: applicazione pratica delle scadenze di consolidamento mnemonico coordinate tramite il calendario digitale.

– *Audit* delle sessioni: valutazione analitica dell'efficacia delle sessioni di richiamo attivo per ridurre drasticamente i tempi di rilettura passiva.

Modulo 3: metodo Feynman e semplificazione STEM

– Il test di Feynman: applicazione metodologica basata sulla semplificazione estrema dei concetti complessi.

– Traduzione di concetti complessi: scomposizione di principi fisici o matematici eliminando il gergo mnemonico e costruendo analogie quotidiane.

– Memo vocali in azione: registrazione di spiegazioni audio strutturate su iPad per testare la fluidità e la precisione espositiva.

– Keynote scientifico: sintesi di argomenti ostici in formati visivi agili pensati per un pubblico non esperto.

– Mappatura delle lacune: isolamento dei punti critici in cui la spiegazione si interrompe per ricalibrare lo studio mirato.

Modulo 4: interdisciplinarietà, carico cognitivo e gestione dello stress

– *Multitasking* e split view avanzato: uso simultaneo di PDF e quaderni digitali in Notability o Note per l'analisi e il confronto diretto delle fonti.

– *Linked-thinking* e mappe reticolari (Obsidian / Freeform): superamento dei compartimenti stagni disciplinari mediante la costruzione di reti di connessione logica multidimensionale.

– Gestione acuta dell'ansia (radicamento e PMR): applicazione autonoma delle tecniche di radicamento sensoriale (5-4-3-2-1) e di tensione/rilascio muscolare (PMR rapida) in periodi di sovraccarico emotivo.

– Regolazione cognitiva (*reframing*): uso del reframing cognitivo per la decatastrofizzazione dei sintomi da stress scolastico.

– Valutazione critica delle fonti web e consolidamento: applicazione di protocolli di verifica dell'affidabilità online in vista dell'autonomia nel triennio.

– Bilancio e autonomia: verifica del proprio profilo di studio digitale e costruzione del piano di mantenimento estivo.