**Istituto: Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani**

**Classe: 4A**

**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**

**Verso il futuro: efficienza, autonomia e spirito critico**

*Modulo 1: Produttività, priorità e cronoprogramma strategico*

– 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.

– *Peak performance* al triennio e principio 80/20: identificazione e focalizzazione sul 20% di nuclei tematici ed esercizi ad alto rendimento che determinano l'80% dei risultati nelle materie d'indirizzo.

– Matrice di Eisenhower e doppia lista (lista A / lista B): classificazione e protezione prioritaria degli obiettivi trimestrali critici mediante pianificazione strutturata.

*Modulo 2: Gestione di contenuti estesi e sintesi ottimale*

– Condensazione rapida di testi accademici: scomposizione metodica di contenuti voluminosi in pillole concettuali strutturate.

– Archiviazione intelligente in Notability / Note: sfruttamento avanzato di tag gerarchici e ricerca globale per il reperimento istantaneo di materiali complessi.

– *Pre-Mortem* (gestione del rischio): anticipazione strutturata dei fattori di fallimento legati a scadenze complesse con definizione preventiva di un Piano B operativo.

– Gestione dell'*overload* informativo: filtraggio selettivo di dispense e dati digitali per prevenire il sovraccarico cognitivo.

– Simulazioni di esame ad alta efficienza: gestione rigorosa dei vincoli temporali in condizioni di isolamento digitale.

*Modulo 3: Fact-Checking e AI socratic tutoring*

– Protocollo CRAAP su Safari: validazione sistematica e rigorosa delle fonti di ricerca autonoma basata su criteri accademici verificabili.

– Ridefinizione del ruolo dell'AI: utilizzo dell'intelligenza artificiale su iPad esclusivamente come strumento di stimolo critico e non come generatore passivo di soluzioni.

– Prompt engineering socratico: istruzione dell'algoritmo affinché agisca da revisore severo, evidenziando incongruenze logiche e punti deboli nelle bozze redatte su Note.

– Revisione incrociata tra pari: protocolli sicuri di condivisione e feedback basati su griglie di valutazione oggettive.

– Metacognizione della performance analitica: auto-analisi critica strutturata sui propri elaborati di livello superiore.

*Modulo 4: Verso la maturità: transizione, autonomia totale e Peak performance*

– Auto-regolazione e gestione personale: consolidamento di un metodo di studio interamente indipendente, privo di tutoraggio scolastico esterno.

– Revisione serale strategica e regola dell'1%: ottimizzazione incrementale continua delle abitudini di studio e dei cicli di apprendimento.

– Strategie avanzate di controllo dell'ansia (PMR e Radicamento): integrazione definitiva delle tecniche di decompressione fisica (tensione e rilascio muscolare) e cognitiva (reframing e 5-4-3-2-1) per la gestione autonoma dei picchi di stress.

– Simulazione di studio universitario autonomo: gestione integrale e senza supporti esterni di un modulo accademico complesso.

– Il manifesto dell'autonomia: stesura conclusiva del protocollo metodologico personale in vista della maturità e del percorso universitario.

– Costruzione del piano di mantenimento estivo.