

Ultralearning

1. Scopo, vincoli e contesto

- Formulare una frase di scopo chiara del progetto.
- Definire il dominio principale di apprendimento.
- Stabilire la durata complessiva del progetto.
- Stimare le ore settimanali realisticamente disponibili.
- Definire il budget complessivo dedicato al progetto.
- Descrivere le situazioni reali in cui la skill verrà utilizzata.

2. Target e indicatori di successo

- Formulare 1–2 obiettivi di performance osservabili.
- Definire criteri di successo misurabili.
- Fissare la data di conclusione del progetto.
- Suddividere il percorso in milestone intermedie con scadenze definite.

3. Analisi del dominio (metalearning – contenuti)

- Elencare i concetti fondamentali del dominio.
- Elencare i fatti da memorizzare (termini, formule, definizioni).
- Individuare le procedure operative e le sotto-skill principali.

4. Analisi delle risorse e degli standard

- Mappare le risorse disponibili (libri, corsi, programmi, materiali, community).
- Identificare standard di riferimento (esami, certificazioni, profili professionali, criteri di valutazione).
- Selezionare un numero limitato di risorse principali da usare come struttura portante.
- Definire quali risorse usare solo per chiarimenti, drill o approfondimenti mirati.

5. Macro-piano temporale

- Calcolare le ore totali disponibili nel periodo definito.
- Assegnare circa il 10% del tempo alla fase di metalearning iniziale.
- Distribuire le ore complessive sulle settimane del progetto.

- Verificare la coerenza fra obiettivi, contenuti e tempo disponibile, eventualmente riducendo o focalizzando il target.

6. Architettura operativa del progetto

- Definire i giorni e le fasce orarie dedicate stabilmente al progetto.
- Decidere la durata standard dei blocchi di lavoro.
- Stabilire obiettivi settimanali concreti e verificabili.
- Definire la struttura di una sessione tipo (sequenza di revisione, pratica diretta, drill, chiusura).
- Preparare una lista di attività ad alto carico cognitivo per le sessioni.

7. Focus e gestione dell'attenzione

- Definire il luogo principale di studio o lavoro sul progetto.
- Stabilire un rituale di avvio sessione.
- Impostare regole di gestione delle distrazioni digitali e ambientali.
- Introdurre una regola di non-interruzione durante i blocchi di focus.
- Preparare prima della sessione una mini lista di compiti prioritari per il blocco successivo.

8. Compiti autentici (directness)

- Identificare i compiti reali caratteristici della skill nel contesto d'uso.
- Definire un compito autentico centrale come outcome del progetto.
- Integrare compiti autentici nel calendario in modo regolare.
- Prevedere momenti di esposizione reale o simulata il più possibile simile al contesto reale.

9. Drill su colli di bottiglia

- Definire come rilevare i colli di bottiglia (errori, tempi, blocchi ricorrenti).
- Scomporre le prestazioni complesse in sotto-skill allenabili separatamente.
- Progettare esercizi specifici di drill per ciascun collo di bottiglia.
- Inserire nel piano settimanale blocchi riservati a drill intensivo.

10. Retrieval (richiamo attivo)

- Scegliere gli strumenti di richiamo attivo (flashcard, quiz, problemi, mappe ricostruite).
- Costruire una prima banca di domande/flashcard sui contenuti chiave.
- Inserire nel calendario momenti fissi di test rapido.

- Programmare simulazioni periodiche di esami o compiti reali.
- Stabilire la regola di tentare il richiamo prima di consultare il materiale.

11. Feedback e correzione

- Identificare le fonti di feedback esterno e/o oggettivo.
- Definire che cosa misurare in modo ricorrente (accuratezza, tempo, qualità percepita, tasso di successo).
- Pianificare momenti di feedback con scadenza regolare.
- Creare un foglio di tracking per errori ricorrenti, osservazioni e modifiche da introdurre.

12. Intuition e comprensione profonda

- Prevedere momenti dedicati a spiegazione attiva dei concetti.
- Creare mappe concettuali o schemi che colleghino elementi del dominio.
- Formulare domande di tipo “cosa succede se” per testare limiti e casi particolari.
- Collegare in modo esplicito concetti nuovi a conoscenze pregresse.

13. Sperimentazione sul metodo (experimentation)

- Scegliere parametri del metodo su cui sperimentare (durata dei blocchi, distribuzione pratica/teoria, orari, formati).
- Introdurre un momento settimanale di retrospettiva sul processo.
- Annotare gli esperimenti effettuati e i loro risultati.
- Decidere modifiche concrete al metodo per la settimana successiva.

14. Retention e fase post-progetto

- Identificare le componenti della skill che devono essere mantenute nel lungo periodo.
- Progettare un piano di ripasso distribuito nel tempo (spaced repetition).
- Definire una fase post-progetto dedicata al consolidamento.
- Integrare l’uso della skill in attività ricorrenti a bassa intensità.

15. Tattica personale di apprendimento

- Redigere un breve testo che descriva la tattica personale di apprendimento (principi operativi ricorrenti).
- Definire la struttura standard dei futuri progetti di ultralearning (fasi, durata tipica, architettura delle giornate).

16. Setup operativo finale

- Inserire nel calendario tutti i blocchi di lavoro, le milestone e i momenti di feedback.
- Preparare gli strumenti digitali necessari (timer, sistema di flashcard, documenti per appunti e tracking).
- Raccogliere in un unico spazio le risorse selezionate e il piano del progetto.
- Redigere una pagina di sintesi del progetto con scopo, target, piano e criteri di successo.
- Fissare giorno e ora di inizio ufficiale del progetto.