

Checklist pre-verifica

Contenuti (sapere e saper fare)

- ☐ Ho coperto tutti gli argomenti della griglia ufficiale
- ☐ Ho svolto ≥ 3 esercizi rappresentativi per ogni argomento
- ☐ Ho rivisto gli errori frequenti e scritto una mini-spiegazione corretta
- ☐ Ho 1 esempio risolto e commentato per l'orale (se previsto)

Materiali (cosa porto)

- ☐ Penne + riserva / correttore / righello
- ☐ Calcolatrice consentita (modalità esame se richiesta)
- ☐ Formulare/schede consentite (nome e data in alto)
- ☐ Documento / tessera / fogli protocollo (se richiesti)

Strategia tempo (piano di gara)

- ☐ Lettura consegna (2–3') → sottolineo verbi d'azione e vincoli
- ☐ Ordino gli esercizi: facili → medi → difficili
- ☐ Stima minuti per esercizio: ... / ... / ... (buffer +20%)
- ☐ Ultimi 5–10' per ricontrollo e intestazione

Benessere (corpo + attenzione)

- ☐ Sonno ≥ 7 h
- ☐ Idratazione / snack leggero
- ☐ Smartphone spento e fuori vista
- ☐ 2' di respirazione se sento ansia (4-4-6)

Logistica & regole

- ☐ Aula/orario verificati – arrivo 10' prima
- ☐ Postazione ordinata (niente fogli non autorizzati)
- ☐ Nome, classe e data su ogni foglio
- ☐ Riletta la policy su citazioni/uso strumenti

Piano d'emergenza (se mi blocco)

- ☐ Passo al punto successivo (max 90" di stallo)
- ☐ Scrivo i passi logici anche se non completo
- ☐ Torno indietro con la checklist di controllo

Note personali

- ☐ Cose da ricordare: ...
- ☐ Errori tipici da evitare: ...