

## Impatti e definizione dell'apprendimento all'aria aperta

Gli studi disponibili sull'apprendimento all'aria aperta,<sup>1</sup> nonché ricerche scientifiche sul cervello,<sup>2</sup> dimostrano chiaramente che imparare nella e con la natura è efficace e benefico sotto vari aspetti, in quanto favorisce l'acquisizione di conoscenze a più livelli in modo cumulativo ed è positivo per la salute:

- ✓ **Risultati scolastici:** migliori capacità di memorizzazione come anche nella risoluzione di compiti complessi e interconnessi, miglioramento delle competenze linguistiche (lettura, scrittura, conversazione con gli adulti, vocabolario), maggiore interesse per le materie STEM (scienze, tecnologia, ingegneria e matematica).
- ✓ **Competenze sociali:** rafforzamento di comportamenti pro-sociali, migliori capacità di lavorare in squadra e nella risoluzione di conflitti, aumento della fiducia tra insegnanti ed allievi/e. Una comunità di apprendimento che funziona è una condizione essenziale per un apprendimento di successo.
- ✓ **Competenze personali:** aumento della motivazione intrinseca e della volontà di apprendere, maggiore concentrazione, minori problemi di partecipazione e di disciplina; sentimento accresciuto di efficacia personale grazie ad un apprendimento orientato alla scoperta, all'esperienza e all'azione; una più grande resilienza e stima di sé, migliore autoregolazione.
- ✓ **Salute fisica e mentale:** miglioramento generale del benessere; insegnanti ed allievi/e sono più in movimento, il che rende l'apprendimento più efficace e permette di assimilare meglio i contenuti; migliore sviluppo di abilità grosso-motorie e della motricità fine; esposizione positiva alla luce del giorno e all'aria fresca; riduzione significativa di problemi legati alla sfera emotiva e comportamentali, così come di iperattività, in particolar modo tra i ragazzi.
- ✓ **Apprendimento a contatto con la realtà:** ritrovarsi in una situazione reale rende l'apprendimento arricchente, significativo e incentrato sull'allievo/a; spazi d'apprendimento variegati rispondono ai differenti bisogni pedagogici degli/delle allievi/e, e si rivelano adatti alle classi sempre più diversificate di oggi.
- ✓ **Competenze chiave del 21° secolo:** migliori capacità di comunicazione, cooperazione, creatività, spirito critico, capacità a superare le sfide e gestire gli imprevisti, volontà di passare all'azione.
- ✓ **Legame con la natura:** una più grande connessione con la natura, migliore conoscenza dell'ambiente circostante e degli ecosistemi; dibattiti costruttivi sul tema della distruzione della natura portano ad una maggiore coscienza ambientale e ad adottare dei modi di vita più sostenibili.

Riassumendo, apprendere nella e con la natura in modo variato e cumulativo pone le basi per un apprendimento di successo. Ciò è dimostrato anche confrontando i benefici elencati qui sopra con i fattori responsabili di un apprendimento di successo citati da Hattie:<sup>3</sup> i due elenchi combaciano. Imparare di fuori è altresì particolarmente benefico per coloro che riscontrano delle difficoltà d'integrazione in un'aula scolastica.

L'insegnamento all'aria aperta non è un rimedio miracoloso a tutti i problemi della scuola, ma si rivela una misura valida, appropriata ed efficace per sostenere al meglio insegnanti e corpi docenti nel loro lavoro quotidiano. Non si tratta di gravare la scuola aggiungendo nuove mansioni al programma scolastico, ma piuttosto di migliorare la qualità generale della sua attività principale: insegnare ed apprendere. Con insegnamento all'aria aperta intendiamo:

- «delle attività di insegnamento e di apprendimento conformi agli obiettivi del piano di studi, svolte al di fuori della classe ma durante l'orario scolastico;
- un insegnamento adattato al contesto esterno e basato sulle esperienze vissute e la risoluzione di problemi;
- un apprendimento incentrato sull'allievo/a e guidato dall'insegnante; - l'integrazione dell'attività fisica non come fine ma come mezzo per raggiungere degli obiettivi pedagogici e didattici;
- una regolarità nella pratica, indicativamente da una a due volte alla settimana.»<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Jucker, Rolf & von Au, Jakob (eds.) (2022). *High-Quality Outdoor Learning. Evidence-based Education Outside the Classroom for Children, Teachers and Society*. Cham: Springer Nature. Open Access e-book: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-04108-2>; von Au, Jakob & Jucker, Rolf (Hrsg.) (2022). *Draussenlernen. Neue Forschungsergebnisse und Praxiseinblicke für eine Bildung für nachhaltige Entwicklung*. Bern, hep verlag <https://www.hep-verlag.ch/draussenlernen>; Muster-Brüschweiler, Sabine, Diane Galbaud & Anne Lamy (2024). *Les bienfaits de l'école à ciel ouvert. Une synthèse unique des recherches sur les pratiques pédagogiques en plein air*. Neuchâtel: La Salamandre. <https://www.silviva.ch/fr/produit/les-bienfaits-de-lecole-a-ciel-ouvert/>; Mann, J., Gray, T., Truong, S., Brymer, E., Passy, R., Ho, Sahlberg, P., Ward, K., Bentsen, P., Curry, Ch. & Cowper, R. (2022). Getting Out of the Classroom and Into Nature: A Systematic Review of Nature-Specific Outdoor Learning on School Children's Learning and Development. *Frontiers in Public Health*, 10(May). <http://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058>; Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 1–20. <http://doi.org/10.3390/ijerph14050485>.

<sup>2</sup> Chris Frith (2007). *Making up the Mind. How the Brain Creates our Mental World*. Oxford: OUP; Jeff Hawkins (2021). *A Thousand Brains: A New Theory of Intelligence*. New York: Basic Books.

<sup>3</sup> Tutti i fattori di influenza e le relative ricerche, aggiornati regolarmente: Visible Learning MetaX (2026): <https://www.visiblelearningmetax.com/> (consultato 01.04.2026)

<sup>4</sup> Bentsen, P., Mygind, L., Nielsen, G., Mygind, E., & Elsborg, P. (2021). Education outside the classroom as upstream school health promotion: "adding-in" physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*, (March 2020), 1–9. <http://doi.org/10.1177/1403494821993715>, S. 3. [Traduzione di SILVIVA]