



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ
(e-Learning)».

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού
υλικού με τη μέθοδο της ΕΞΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων.
Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της
μεθόδου Pilates σε ενήλικες**

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΝΔΡΙΑ

Επιβλέπων καθηγητής: «Καλλιόπη Τρούλη»

Ρέθυμνο, «Ιούλιος» «2023»

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ
(e-Learning)».
[Αριθμ. ΦΕΚ 635 τ.Β΄/9.3.2016]**

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος ΠΜΣ: Καλλιόπη Τρούλη

Καθηγητής Αναστασιάδης Παναγιώτης

Πανεπιστήμιο Κρήτης – Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με
τη μέθοδο της ΕΞΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το
παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου
Pilates σε ενήλικες**

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΑΝΔΡΙΑ

Υπέθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.

© Πανεπιστήμιο Κρήτης, ΠΤΔΕ,ΕΔΙΒΕΑ, 2018

Το Π.Τ.Δ.Ε του Πανεπιστημίου Κρήτης και ειδικότερα το Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α, διατηρεί το δικαίωμα της χρήσης και αναπαραγωγής της παρούσας εργασίας για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς.



ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»

«Αλεξάνδρα Ανδριά»

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

«Καλλιόπη Τρούλη»

«Επίκουρη Καθηγήτρια & Πανεπιστήμιο Κρήτης, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης»

Συν-Επιβλέποντες Καθηγητές:

«Λάμπρος Καρβούνης»

«Διδάκτορας Καθηγητής & ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Κρήτης»

«Κωνσταντίνος Κωτσίδης»

«Διδάκτορας Καθηγητής & ΠΤΔΕ Πανεπιστημίου Κρήτης»

Ρέθυμνο, «Ιούλιος» «2023»



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

«Στον ανιψιό μου Γρηγόρη, που μας άφησε νωρίς και στους γιους μου Ηλία και Φώτη που αποτελούν πηγή έμπνευσης και συνεχούς προσπάθειας για μένα»



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο τού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής – Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με τη χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)» τού Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Τίτλος και αντικείμενό της είναι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της εξΑΕ για τη διδασκαλία προγραμμάτων άσκησης και αθλητισμού, στην εκπαίδευση ενηλίκων με το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου pilates σε ενήλικες.

Ουσιαστικά, η εργασία αποτιμά την ανάπτυξη ενός προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην μέθοδο pilates στην άσκηση ενηλίκων σύμφωνα με τις αρχές και την μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Θεωρητικό υπόβαθρο τής προσπάθειας είναι το μοντέλο των West και Λιοναράκη. Η επιλογή του συγκεκριμένου μοντέλου γίνεται για καθαρά πρακτικούς λόγους διαμόρφωσης του εκπαιδευτικού υλικού.

Στο πλαίσιο αυτό, αρχικά σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε πρωτότυπο ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό, εύχρηστο και ελκυστικό για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ενηλίκων, στη μέθοδο Pilates.

Το εκπαιδευτικό υλικό αξιολογήθηκε από ένα στοχευμένο δείγμα ενεργών εκπαιδευτικών με εξοικείωση στην εξΑΕ και τις ΤΠΕ ως προς την καταλληλότητα και την εναρμόνισή του με τις αρχές τής πολυμεσικής μάθησης, που αποτέλεσε την ποιοτική έρευνα της εργασίας.

Ελπιδοφόρα, από την εφαρμογή τού υλικού προέκυψε τα συμπεράσματα της έρευνας δείχνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό είναι γενικά επιστημονικά τεκμηριωμένο και εύχρηστο. και επίσης το εκπαιδευτικό υλικό βασίζεται σε πολλές από τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Το υλικό, η μεθοδολογία, τα εργαλεία επεξεργασίας και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων περιέχονται διαδοχικά στην παρούσα εργασία, που ελπίζεται να συμβάλει θετικά στην προβληματική γύρω από επίκαιρα θέματα της εξΑΕ.

Λέξεις – Κλειδιά

Εξ αποστάσεως εκπαίδευση, πολυμεσική εφαρμογή, συνεργατική μάθηση, εκπαίδευση ενηλίκων, άσκηση ενηλίκων, μέθοδος Pilates.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Abstract

This thesis was prepared in the framework of the Master's Program "Educational Sciences - Distance Education using ICT (e-Learning)" of the Pedagogical Department of Primary Education of the University of Crete.

Its title and object is the design, implementation and evaluation of educational material using the EXTAE method for teaching exercise and sports programs, in adult education with the example of remote teaching of the pilates method to adults.

Essentially, the paper evaluates the development of a distance education program in the pilates method in adult exercise according to the principles and methodology of distance education.

The theoretical background of the effort is the West and Lionarakis model. The choice of the specific model is made for purely practical reasons for shaping the educational material.

In this context, original digital educational material was initially designed and created, easy to use and attractive for the distance education of adults, in the Pilates method.

The educational material was evaluated by a targeted sample of active teachers with familiarity in EE and ICT in terms of its appropriateness and harmonization with the principles of multimedia learning, which constituted the qualitative research of the work.

Hopefully, from the application of the material, the conclusions of the research show that the educational material is generally scientifically documented and easy to use. and also the educational material is based on many of the principles of multimedia learning.

The material, the methodology, the processing tools and the presentation of the results are successively contained in the present paper, which is hoped to contribute positively to the problematization of current issues of the EEEA.

Keywords

Distance education, multimedia application, cooperative learning, adult education, adult exercise, Pilates method.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract.....	vi
Περιεχόμενα.....	vii
Κατάλογος Πινάκων.....	viii
Συντομογραφίες και ακρωνύμια.....	x
0.Εισαγωγή.....	1
1.Θεωρητικό πλαίσιο	
1.1.1 Η μέθοδος pilates.....	3
1.1.2 Ιστορική αναδρομή της μεθόδου Pilates.....	4
1.1.3 Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με την άσκηση ενηλίκων και την μέθοδο pilates.....	7
1.2 Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση.....	11
1.2.1 Εισαγωγή.....	11
1.2.2 Έννοια και ορισμός της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.....	14
1.2.3 Ιστορική αναδρομή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.....	16
1.2.4 Ο χαρακτήρας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.....	18
1.2.5 Υποδείγματα και θεωρίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.....	20
1.2.6 Σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση.....	24
1.3 Μοντέλα σχεδιασμού εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού.....	27
1.3.1 Το υπόδειγμα West – Λιοναράκης.....	28
1.4 Ανάπτυξη ενός προγράμματος e-learning.....	30
1.4.1 Προαπαιτούμενα για την ανάπτυξη ενός προγράμματος e-learning.....	30
1.4.2 Δραστηριότητες.....	31
1.4.3 Δημιουργία ομάδας.....	33
1.4.4 Τεχνολογία.....	36
1.5 Η πλατφόρμα Chamilo στη δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης για την εκμάθηση Pilates από απόσταση.....	38
1.5.1 Η πλατφόρμα συνεργατικής μάθησης Chamilo LMS.....	38
1.5.2 Δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης με το Chamilo.....	41
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....	44
1.1 Εισαγωγή.....	44
1.2 Σκοπός, στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα.....	45
1.3 Μεθοδολογία Έρευνας.....	46
1.3.1 Δείγμα Έρευνας.....	46

1.3.2 Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	46
1.4 Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.....	47
1.4.1 Δημιουργία και περιγραφή του εκπαιδευτικού υλικού.....	47
1.4.2 Μέθοδος pilates για την κατασκευή του εκπαιδευτικού υλικού.....	50
1.4.3 Σχεδιασμός Εκπαιδευτικού Υλικού.....	51
1.5 Ανάλυση Δεδομένων Έρευνας.....	52
1.5.1 Παρουσίαση και ανάλυση αποτελεσμάτων της ποιοτικής έρευνας.....	53
1.6 Αποτελέσματα – Ανάλυση δεδομένων ποιοτικής έρευνας.....	56
1.6.1 Αποτελέσματα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα 1/1.....	59
1.6.2 Αποτελέσματα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα 2/2.....	71
1.6.3 Αποτελέσματα σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα 3 & 4.....	75
Ενότητα 2. Συμπεράσματα – προτάσεις πολιτικής.....	76
2.1 Συμπεράσματα της ποιοτικής έρευνας.....	76
2.2 Γενικά συμπεράσματα.....	81
2.3 Προτάσεις πολιτικής.....	85
Βιβλιογραφία.....	88
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο: Διερεύνηση των απόψεων σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό.....	94
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β : Αναλυτική περιγραφή του προγράμματος.....	119

1. Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Δείγμα ειδικών της ΕξΑΕ.....	55
Πίνακας 2 : Φύλο συμμετεχόντων.....	56
Πίνακας 3: Ηλικία συμμετεχόντων.....	57
Πίνακας 4: Χρόνια προϋπηρεσίας.....	57
Πίνακας 5. Εξοικείωση αξιολογητών.....	58
Πίνακας 6. Βιβλιογραφική τεκμηρίωση.....	59
Πίνακας 7. Αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών.....	60
Πίνακας 8. Συγκριτική ανάλυση πληροφοριών/απόψεων.....	60
Πίνακας 9. Ερμηνεία – κριτική συζήτηση πληροφοριών.....	61
Πίνακας 10 Ύφος γραφής χρώματα.....	62
Πίνακας 11. Ευχρηστία.....	63
Πίνακας 12 Υποστήριξη καθοδήγηση εκπαιδευόμενου.....	65
Πίνακας 13. Υποστήριξη τις αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του.....	67
Πίνακας 14. Δυνατότητα αναστοχασμού – αυτοαξιολόγησης εκπαιδευόμενου.....	68



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Πίνακας 15 Βασικά αντικείμενα άξονα.....	70
Πίνακας 16. Εφαρμογή αρχών της Γνωστικής Θεωρίας Πολυμεσικής Μάθησης.....	73
Πίνακας 17. Δυνατά σημεία Ε.Υ. και αλλαγές που προτείνετε προκειμένου να βελτιωθεί το εκπαιδευτικό υλικό.....	75



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα:

ΔΕ	Διπλωματική Εργασία
ΠΤΔΕ	Παιδαγωγικό Τμήμα Δ.Ε
ΠΜΣ	Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
ΑΕΞΑΕ	Ανοιχτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

0.Εισαγωγή.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, γνωστή και ως ηλεκτρονική μάθηση ή e-learning, κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα την τελευταία δεκαετία. Αυτή η μέθοδος εκπαίδευσης επιτρέπει στους σπουδαστές να μαθαίνουν εξ αποστάσεως, χωρίς να χρειάζεται να παρακολουθούν μαθήματα με φυσική παρουσία.

Η εξ αποστάσεως μάθηση συγκεντρώνει πολλά πλεονεκτήματα, όπως η ευκολία, η ευελιξία και η οικονομική αποδοτικότητα, αλλά παρουσιάζει και ορισμένες προκλήσεις, όπως η έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης και η ανάγκη για αυτοπειθαρχία.

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ευκολία που προσφέρει στους εκπαιδευόμενους. Οι σπουδαστές μπορούν να έχουν πρόσβαση στο υλικό των μαθημάτων και να συμμετέχουν σε διαδικτυακές συζητήσεις από οπουδήποτε υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο.

Αυτό σημαίνει ότι οι σπουδαστές που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή που έχουν προβλήματα κινητικότητας μπορούν να έχουν πρόσβαση σε εκπαίδευση υψηλής ποιότητας. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπει επίσης στους σπουδαστές να μελετούν με το δικό τους ρυθμό, γεγονός που μπορεί να είναι χρήσιμο για όσους έχουν άλλες υποχρεώσεις, όπως η εργασία ή οι οικογενειακές ευθύνες ((Λιοναράκης, 2006)

Επίσης ένα ακόμη πλεονέκτημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ευελιξία της. Οι σπουδαστές μπορούν να σπουδάσουν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούν να προσαρμόσουν την εκπαίδευσή τους στις άλλες υποχρεώσεις τους.

Η οικονομική αποδοτικότητα είναι ένα άλλο πλεονέκτημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Επειδή δεν υπάρχει ανάγκη για φυσικές αίθουσες διδασκαλίας ή εξοπλισμό, το κόστος των διαδικτυακών μαθημάτων είναι συχνά χαμηλότερο από τα παραδοσιακά μαθήματα σε αίθουσες διδασκαλίας. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για τους φοιτητές που έχουν περιορισμένο προϋπολογισμό ή που θέλουν να ελαχιστοποιήσουν το κόστος της εκπαίδευσής τους ((Mayer, 2009))

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποτελεί έναν εύελικτο και προσιτό τρόπο για την παρακολούθηση της εκπαίδευσης, που προσαρμόζεται σε πολυάσχολα προγράμματα και διαφορετικές περιστάσεις. Ξεπερνά τα γεωγραφικά εμπόδια και τους χρονικούς περιορισμούς, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να σπουδάζουν στο δικό τους χρόνο.

Αυτό το καθιστά ιδανικό για εργαζόμενους επαγγελματίες, γονείς και άτομα με σωματικές αναπηρίες ή απομακρυσμένες τοποθεσίες. Η προσέγγιση αξιοποιεί την τεχνολογία για διαδραστικές και ελκυστικές μαθησιακές εμπειρίες, προωθώντας τις συνδέσεις με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτές.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση εκδημοκρατίζει την εκπαίδευση, προσφέροντας μια εξατομικευμένη πορεία προς την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις συνθήκες. Δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αναλάβουν τον έλεγχο του μαθησιακού τους ταξιδιού και αποτελεί μια δυναμική, περιεκτική και ελκυστική επιλογή για όσους επιδιώκουν να εμπλουτίσουν τη ζωή τους μέσω της εκπαίδευσης((Αργυρού Α. , 2022))

Η πρωτοτυπία αυτής της έρευνας βρίσκεται στον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της Εκπαίδευσης με Ανοιχτό Εκπαιδευτικό Υλικό (ΕξΑΕ) για την εκπαίδευση ενηλίκων. Επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον στη διδασκαλία της μεθόδου Pilates μέσω εξ αποστάσεως διδασκαλίας, η έρευνα αναζητά νέες προσεγγίσεις για τη βελτίωση της ποιότητας της εκπαίδευσης.

Με τη χρήση της ΕξΑΕ, η έρευνα εξερευνά τον τρόπο με τον οποίο το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ενηλίκων μαθητών. Επιπλέον, αξιολογείται η αποτελεσματικότητα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες, εξετάζοντας την απόδοση των μαθητών και την αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία τους.

Με την έμφαση στη συνδυασμένη χρήση της ΕξΑΕ και της μεθόδου Pilates, η έρευνα προσφέρει νέες προοπτικές για την προσαρμογή της εκπαίδευσης στις σύγχρονες ανάγκες των ενηλίκων μαθητών και την προώθηση της υγείας και της ευεξίας τους μέσω της φυσικής δραστηριότητας.

Η δομή της εργασίας ξεκινά από το θεωρητικό υπόβαθρο της αναφορικά με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση και την πολυμεσικότητα. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας σε ένα στοχευμένο δείγμα ενεργών εκπαιδευτικών με εξοικείωση στην ΕξΑΕ και τις ΤΠΕ ως προς την καταλληλότητα και την εναρμόνισή του με τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης, που αποτέλεσε την ποιοτική έρευνα της εργασίας. Τέλος, προβαίνουμε σε συμπεράσματα μέσω της ανάλυσης των δεδομένων.

1.Θεωρητικό πλαίσιο

1.1.1 Η μέθοδος pilates

Η μέθοδος Πιλάτες, δημιουργημένη από τον Joseph Pilates με στόχο τη συνολική ενδυνάμωση και την προώθηση της ευεξίας, αντιπροσωπεύει μια ξεχωριστή προσέγγιση της άσκησης. Συνδυάζοντας δυναμικές ασκήσεις, ελεγχόμενη αναπνοή και συνειδητή κίνηση, αποσκοπεί στη βελτίωση της συνολικής υγείας και της σωματικής σύνεσης.

Στην καρδιά της μεθόδου, βρίσκονται οι αρχές της ελεγχόμενης κίνησης, της συνειδητής αναπνοής, της ακρίβειας και της ευελιξίας. Οι ασκήσεις εκτελούνται με αργούς, συνειδητοποιημένους ρυθμούς, επικεντρώνοντας την προσοχή στη σωστή φυσική στάση του σώματος και στην ομαλή ροή της αναπνοής.

Η μέθοδος επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μυών, παράλληλα με την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ δύναμης και ευελιξίας. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω σειρών ασκήσεων που ενεργοποιούν τους βαθύτερους μύες, βελτιώνοντας τη σταθερότητα και τη συνολική απόδοση.

Παράλληλα, προωθεί τη συνειδητή σύνδεση μεταξύ σώματος και νου. Οι εξασκούμενοι καλούνται να επικεντρωθούν στις κινήσεις τους, να είναι παρόντες στην άσκηση και να εστιάσουν την προσοχή τους στη συνείδηση του κάθε κινήματος.

Επίσης προάγει την ολοκληρωτική ευεξία, λαμβάνοντας υπόψη τη σωματική και τη ψυχολογική πτυχή του ατόμου. Μέσω αυτής της πρακτικής, οι εξασκούμενοι επιτυγχάνουν μια νέα επίγνωση του σώματος τους, ενισχύουν τη συνολική τους ευεξία και επιτυγχάνουν έναν συνδυασμό ισχύος, ευελιξίας και ηρεμίας (Δημητρακόπουλος, 2022))

Εν κατακλείδι, οι αρχές της μεθόδου Pilates διαμορφώνουν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης που ευνοεί τη συνολική ανάπτυξη του ατόμου. Αυτή η μέθοδος αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ποιότητας ζωής, αποτελώντας παράλληλα εξαιρετικό αντικείμενο μελέτης για τη συγκεκριμένη μεταπτυχιακή εργασία.

1.1.2 Ιστορική αναδρομή της μεθόδου Pilates

Η μέθοδος Pilates είναι ένα σύστημα σωματικής εκγύμνασης που συνδυάζει το μυαλό, το σώμα και την αναπνοή, δουλεύοντας με το σώμα ως σύνολο, από τους πιο εσωτερικούς έως τους επιφανειακούς μύες. Στόχος είναι η ισορροπία των μυών, η ενδυνάμωση των αδύναμων μυϊκών ομάδων και η επιμήκυνση των βραχέων μυών. Το αποτέλεσμα είναι ο βελτιωμένος έλεγχος, η δύναμη και η ευλυγισία του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των αρθρώσεων και της πλάτης.

Ο Joseph Hubertus Pilates γεννήθηκε το 1880 και ήταν ένα παιδί που έπασχε από άσθμα και ρευματικό πυρετό. Λόγω της ασθένειας του, ασχολήθηκε με τη μελέτη του ανθρώπινου σώματος για να αναπτύξει ένα δυνατό σώμα και ένα υγιές πνεύμα. Αυτό απέδωσε καρπούς και ήδη από την ηλικία των 14 ετών τον αντιμετώπιζαν ως ανατομικό μοντέλο. Μετακόμισε στην Αγγλία για να προπονηθεί ως πυγμάχος, έγινε καλλιτέχνης σε τσίρκο και εκπαιδευτής αυτοάμυνας για τους ντετέκτιβ της Scotland Yard, ενώ ασχολήθηκε με τη γιόγκα, το σκι και την σωματοδόμηση ((Κωνσταντινίδης, 2021))

Κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, αιχμαλωτίστηκε και φυλακίστηκε σε στρατόπεδο εργασίας. Εκεί αποφάσισε να περάσει τον ελεύθερο χρόνο του αναπτύσσοντας τις ιδέες του για την υγεία και το σχήμα του σώματος, χρησιμοποιώντας όλες τις γνώσεις του. Δίδαξε τους συντρόφους του και, παραδόξως, δεν πέθανε κατά τη διάρκεια της επιδημίας γρίπης του 1918. Κατά τη μεταφορά του από τη φυλακή στο νοσοκομείο, κατασκεύασε ένα κρεβάτι με ελατήρια και τροχαλίες, ώστε οι ασθενείς του να μπορούν να γυμνάζουν τους μύες τους πριν σηκωθούν. Η συσκευή αυτή έγινε σημαντικό συστατικό του συστήματός του το οποίο εφαρμόζεται στις μέρες μας (Τάτσης, 2012)

Το ολοκληρωμένο σύστημα που ανέπτυξε ο Pilates ονομάστηκε The Art of Control και αργότερα μετονομάστηκε σε The Pilates Method. Η δουλειά γίνεται στο πάτωμα χωρίς εξοπλισμό και ολοκληρώνεται με μια σειρά ασκήσεων σε μια σειρά μηχανημάτων με ελατήρια και τροχαλίες που ολοκληρώνουν τη μέθοδο.

Η ιδέα του κ. Pilates είναι ότι είναι προτιμότερο να ξεκινάμε τις ασκήσεις ξαπλωμένοι, καθώς η όρθια στάση και η βαρύτητα στο έδαφος μειώνουν την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων. Επομένως, οι ασκήσεις εκτελούνται αρχικά οριζόντια, στη συνέχεια σε όρθια θέση με τη χρήση εξοπλισμού κατά τη διάρκεια του προγράμματος και τέλος όρθιοι. Η τέχνη του ελέγχου έγκειται στον έλεγχο ολόκληρου του σώματος, συνδυάζοντας νοητικές και αναπνευστικές ασκήσεις με προσεκτική συγκέντρωση και ακρίβεια. Οι ασκήσεις απαιτούν επίσης ισορροπία και σταθερότητα μέχρι το κέντρο του σώματος (Τσόγκα, 2020))

Σήμερα, στις αρχικές ασκήσεις έχουν προστεθεί αντικείμενα όπως μπάλες, λάστιχα, ακόμη και βάρη. Στην πράξη, ωστόσο, η βάση για όλους τους τύπους άσκησης είναι το στρώμα



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Pilates, ένα σύστημα από πάτωμα και στρώμα με το πλεονέκτημα ότι μπορεί να εκτελεστεί οπουδήποτε.

Το πρόγραμμα του Joseph Pilates έγινε γρήγορα γνωστό ανάμεσα σε χορογράφους και μπαλαρίνες, το οποίο τους βοηθούσε ταμάλα σε περιόδους αποκατάστασης, μετά από τις εξαντλητικές προπονήσεις, για την αποκατάσταση των τραυματισμών.

Η μέθοδος γνώρισε ραγδαία εξέλιξη και ο ίδιος ο Pilates δίδαξε πολλούς μαθητές, που συνέχισαν την μέθοδο του μέχρι σήμερα, με κορυφαία την μπαλαρίνα Romana Kryzanowska, στην οποία εμπιστεύθηκε την εξέλιξη της μεθόδου του ((Τάτσης, 2012))

Σήμερα η μέθοδος Pilates περιλαμβάνει μια σειρά ασκήσεων που έχουν σχεδιαστεί για να βελτιώσουν τη δύναμη και την ευελιξία των βασικών μυών του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των κοιλιακών μυών, των μυών της μέσης και των μυών της λεκάνης. Οι ασκήσεις αυτές εκτελούνται συνήθως σε ένα στρώμα ή με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού, όπως το Pilates reformer, το οποίο αποτελείται από ένα πλαίσιο που μοιάζει με κρεβάτι με συρόμενο καρότσι και ρυθμιζόμενα ελατήρια.

Μία από τις βασικές αρχές της μεθόδου είναι η έμφαση στη σωστή αναπνοή. Ο Pilates πίστευε ότι η σωστή αναπνοή ήταν απαραίτητη για την αποτελεσματική κίνηση και ενθάρρυνε τους μαθητές του να εστιάζουν στην αναπνοή τους καθ' όλη τη διάρκεια των ασκήσεων. Αναπνέοντας βαθιά και πλήρως, οι ασκούμενοι του Pilates είναι σε θέση να αυξήσουν τη ροή του οξυγόνου στους μύες τους και να βελτιώσουν τη συνολική τους φυσική κατάσταση (Τάτσης, 2012)

Μια άλλη σημαντική πτυχή της μεθόδου Pilates είναι η εστίαση στις ελεγχόμενες κινήσεις. Οι ασκήσεις Pilates έχουν σχεδιαστεί για να εκτελούνται αργά και συνειδητά, με τον ασκούμενο να εμπλέκεται πλήρως σε κάθε κίνηση. Αυτή η εστίαση στον έλεγχο όχι μόνο βοηθά στη βελτίωση της δύναμης και της ευλυγισίας, αλλά προάγει επίσης την ενσυνειδητότητα και μειώνει το άγχος.

Η μέθοδος Pilates έχει αποδειχθεί ότι έχει πολλά οφέλη για την υγεία. Για παράδειγμα, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της στάσης του σώματος, στη μείωση του πόνου στην πλάτη και στην αύξηση της συνολικής ευελιξίας και δύναμης. Το Pilates έχει επίσης χρησιμοποιηθεί ως μια μορφή αποκατάστασης για τραυματισμούς, ιδιαίτερα για εκείνους που αφορούν την πλάτη και τη σπονδυλική στήλη.

Εκτός από τα σωματικά οφέλη της, η μέθοδος Pilates είναι επίσης γνωστή για την έμφαση που δίνει στην ενσυνειδητότητα και τη χαλάρωση. Εστιάζοντας στην αναπνοή και ασκώντας ελεγχόμενες κινήσεις, οι ασκούμενοι στο Pilates είναι σε θέση να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία (Siler, 2000)

Συνολικά, η μέθοδος Pilates είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική μορφή άσκησης που μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Βοηθά

στην βελτίωση της ευλυγισίας και την μείωση του άγχους. Το Pilates αποτελεί μια πραγματικά ολιστική προσέγγιση της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας. Οι αθλητές, οι ηθοποιοί και τα μοντέλα ενδιαφέρθηκαν αρχικά για αυτήν την μέθοδο και για το λόγο αυτό έγινε γνωστή ως η γιόγκα των διασήμων, όμως πλέον τυγχάνει ευρείας αποδοχής.

Η διδασκαλία της μεθόδου Pilates αποτελεί μια συναρπαστική εμπειρία. Η διδασκαλία θα πρέπει να γίνεται από έμπειρους επαγγελματίες πτυχιούχους φυσικής αγωγή που θα έχουν μια βαθιά κατανόηση της μεθόδου Pilates, και των αρχών της.

Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο τις συγκεκριμένες ασκήσεις και κινήσεις, αλλά και την συνολικής φιλοσοφίας και προσέγγισης της φυσικής κατάστασης και της ευεξίας.

Καθ' όλη την διάρκεια της μεθόδου, είναι σημαντικό να δημιουργείται ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους ασκούμενους. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι ο εξοπλισμός και ο χώρος είναι καθαροί και καλά συντηρημένοι, και το πρόγραμμα είναι προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες και ικανότητες κάθε μαθητή. Το πρόγραμμα εκγύμνασης θα πρέπει να προσφέρει τροποποιήσεις και παραλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να προσαρμόζεστε σε διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας και σωματικής ικανότητας του ασκούμενου ((Cohen, 2005))

Μια άλλη βασική πτυχή της διδασκαλίας του Pilates είναι η αποτελεσματική επικοινωνία. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο σαφείς και συνοπτικές οδηγίες για κάθε άσκηση, αλλά και την προθυμία να ακούμε και να αντιμετωπίζουμε τις ερωτήσεις και τις ανησυχίες των μαθητών μας.

Η ανοιχτή επικοινωνία η ανατροφοδότηση και η προσαρμογή του στυλ διδασκαλίας και της διδακτικής προσέγγισης ανάλογα με τις ανάγκες του ασκούμενου αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την επιτυχία της μεθόδου.

Εκτός από τις σωματικές πτυχές του Pilates, θα πρέπει να δίνετε έμφαση στα νοητικά και συναισθηματικά οφέλη της άσκησης, ενθαρρύνοντας την ενσυνειδητότητα και τη χαλάρωση βοηθώντας έτσι τους μαθητές σας να αναπτύξουν μια βαθύτερη κατανόηση του σώματός τους και του τρόπου με τον οποίο κινούνται. Ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης μεταξύ των μαθητών τους δίνεται η δυνατότητα να νιώσουν δυνατοί και σίγουροι για τις ικανότητές τους (Δημητρακόπουλος, 2022))

Η διδασκαλία της μεθόδου Pilates δεν θα μπορούσε να μείνει ανεπηρέαστη από τις τεχνολογικές εξελίξεις, που εισάγουν νέες προσεγγίσεις στην εκπαιδευτική διαδικασία.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.1.3 Ανασκόπηση ερευνών σχετικά με την άσκηση ενηλίκων και την μέθοδο pilates.

Αυτή η ενότητα απαριθμεί μελέτες που έχουν εξετάσει τον αντίκτυπο της άσκησης pilates στη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία, καθώς και σε άλλες πτυχές της ζωής των εφήβων – ενηλίκων (Καούρη, 2022)

Η μελέτη Kibar et al.(2016) είχε σαν στόχο να προσδιοριστεί η επίδραση των ασκήσεων pilates στη δυναμική και στατική ισορροπία, την ευελιξία των μυών του ισχίου, τη δραστηριότητα των κοιλιακών και την αντοχή σε υγιείς μαθητές. Υγιείς γυναίκες εθελοντές χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες.

Η Ομάδα1 (23 φοιτήτριες) πραγματοποίησε το πρόγραμμα άσκησης pilates δύο φορές την εβδομάδα για μία ώρα. Η ομάδα 2 (24 φοιτήτριες) συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες ως ομάδα ελέγχου. Η δυναμική και στατική ισορροπία αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας τη συσκευή sports Kinesthetic Ability Trainer (KAT) 4000. Η ευελιξία των οπίσθιων μυών του μηρού και η δύναμη των κοιλιακών μυών αξιολογήθηκαν στη δοκιμή "καθίστε και τεντώστε"

Η μυϊκή δραστηριότητα των εγκάρσιων και οσφυϊκών μυών μετρήθηκε χρησιμοποιώντας μονάδα βιοαντιδραστικής πίεσης (PBU). Η παρέμβαση ακολουθήθηκε από τη συμπλήρωση ενός διεθνούς ερωτηματολογίου για τη σωματική δραστηριότητα-μια σύντομη φόρμα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην ομάδα άσκησης pilates, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στις δοκιμές κάμψης και επέκτασης καθίσματος, στατικής και δυναμικής ισορροπίας, καθώς και μείωσης της περιφέρειας της μέσης. Δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων της ευελιξίας, της δύναμης, της μυϊκής δραστηριότητας του κορμού και της ισορροπίας.

Συμπερασματικά, το πρόγραμμα άσκησης pilates 8 εβδομάδων έχει ευεργετική επίδραση στη στατική ισορροπία, την ευλυγισία, τη δύναμη των κοιλιακών μυών και τη δραστηριότητα των κοιλιακών και κάτω μυών της πλάτης. Αλλά αυτές οι παράμετροι δεν επηρεάζουν την ισορροπία ((Ζαφειριάδης, 2021)

Σκοπός της μελέτης Lowe et al.(2018) ήταν η ποιοτική και ποσοτική μελέτη της επίδρασης των ασκήσεων pilates στην ευθυγράμμιση, τη δύναμη και την ευελιξία της πυέλου.

Χορευτές ηλικίας 17 έως 22 ετών συμμετείχαν αρχικά σε 20 μαθήματα χορού για μόλις 14 εβδομάδες. Ακολούθησαν ποιοτικές και ποσοτικές μετρήσεις. Στη συνέχεια, οι χορευτές συμμετείχαν σε ένα εργαστήριο διόρθωσης πυελικής θέσης 2 ωρών, ακολουθούμενο από μαθήματα πιλάτες, χαλάκια και εξοπλισμό 2 εβδομάδων για 14 εβδομάδες.

Η μελέτη ολοκληρώθηκε με μια τελική εξέταση και τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων σχετικά με την αντίληψη των συμμετεχόντων για την εμπειρία. Μετά τη συμμετοχή στην άσκηση pilates, η ακαμψία της λαγόνιο-άνω γνάθου και των οπίσθιων μυών του μηρού μειώθηκε και η δύναμη των μυών της κάτω κοιλίας βελτιώθηκε σημαντικά.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Όλοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι θεώρησαν ότι το pilates βελτιώνει τη σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης, την ευθυγράμμιση της πύελου, τη δύναμη και την ευαισθητοποίηση του σώματος. Αυτή η μελέτη δείχνει ότι οι ασκήσεις pilates μπορούν να βελτιώσουν τη στάση του χορευτή, τη δύναμη των κοιλιακών και την ευελιξία όταν προστίθενται στις προπονήσεις χορού (Τσόγκα, 2020))

Η Memmedova (2018) μελέτησε την επίδραση των ασκήσεων pilates στις ψυχολογικές μεταβλητές και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στα κίνητρα, την προσοχή και το άγχος.

Οι συμμετέχοντες ήταν 90 μαθητές, η ομάδα άσκησης pilates παρακολούθησε μαθήματα "εφηβικής ψυχολογίας" και άσκησης mpilates, και η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε μόνο μαθήματα "εφηβικής ψυχολογίας".

Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα για 90 λεπτά. Το μέσο επίπεδο άγχους των μαθητών στην ομάδα παρέμβασης μειώθηκε στο τέλος του εξαμήνου. Αντίθετα, το άγχος των μαθητών της ομάδας ελέγχου αυξήθηκε σημαντικά.

Δεδομένου ότι υπήρξε αύξηση της προσοχής στα μαθήματα στο τέλος του εξαμήνου, η πρακτική των επαναλήψεων είχε σημαντικό αντίκτυπο στην προσοχή. Στην ομάδα άσκησης pilates, το αρχικό μέσο επίπεδο κινήτρων των μαθητών ήταν τόσο σταθερό όσο στο τέλος του εξαμήνου (σταθεροποιητικό αποτέλεσμα). Ωστόσο, στην ομάδα ελέγχου, τα κίνητρα μειώθηκαν ελαφρώς από την αρχή έως το τέλος του εξαμήνου.

Η Dash (2019) στη μελέτη της, διερεύνησε την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος άσκησης pilates 6 εβδομάδων για τη σωματική και ψυχική υγεία των σωματικά ανενεργών μαθητών. 20 μαθητές ηλικίας 18-25 ετών, άνδρες και γυναίκες

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, τους δόθηκε εντολή να εκτελούν ασκήσεις Pilates για 40-50 λεπτά ανά συνεδρία και 2 φορές την εβδομάδα. Η φυσική κατάσταση και η ψυχική υγεία των συμμετεχόντων ελέγχθηκαν πριν και μετά από 6 εβδομάδες. Ο δείκτης φυσικής κατάστασης μετρήθηκε χρησιμοποιώντας ένα τροποποιημένο τεστ βημάτων του Χάρβαρντ. Η ψυχική υγεία και η ευημερία αξιολογήθηκαν στην κλίμακα ψυχικής ευεξίας Warwick-Edinburgh.

Η στατιστική ανάλυση έδειξε σημαντική βελτίωση στην απόδοση του υπολογιστή και σημαντική βελτίωση στην ψυχική υγεία μετά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα άσκησης mpilates. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το πρόγραμμα άσκησης pilates 6 εβδομάδων είναι αποτελεσματικό για τη βελτίωση του δείκτη φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ανενεργών μαθητών ((Acheson, 2015))

Στην μελέτη των Tolnai et al. (2016) μελετήθηκε ο αντίκτυπος των σωματικών ασκήσεων μια φορά την εβδομάδα σε διάφορες σωματικές και ψυχολογικές παραμέτρους των νέων

και υγιών γυναικών που οδηγούν καθιστική ζωή διήρκεσε 10 εβδομάδες. Η ομάδα ελέγχου περιελάμβανε 18 σωματικά ενεργές νεαρές γυναίκες και η ομάδα άσκησης Pilates περιελάμβανε 32 σωματικά ενεργές νεαρές γυναίκες ηλικίας 19-25 ετών.

Οι συμμετέχοντες στην εκπαίδευση έδειξαν σημαντική βελτίωση στις αρνητικές επιπτώσεις των σωματικών ασκήσεων στη σκελετική μυϊκή μάζα, την ευελιξία, την ισορροπία, τη δύναμη των κοιλιακών, την επίγνωση του σώματός τους και την ψυχολογική τους κατάσταση.

Επιπλέον, η ομάδα άσκησης mpilates παρουσίασε καλές αλλαγές στη θετική επίδραση της σωματικής άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση (αύξηση 22,5%) και την αρνητική επίδραση της σωματικής άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση (μείωση 12,2%). 9 από τις 10, Αυτή η μελέτη κατέδειξε σαφώς τα οξέα και χρόνια οφέλη των ασκήσεων pilates τόσο σε σωματικές όσο και σε ψυχολογικές παραμέτρους (Patel, 2015)

Έδειξε επίσης ότι η σωματική άσκηση ακόμη και μία φορά την εβδομάδα είναι αρκετή για να ωφελήσει τις νέες σωματικά ανενεργές γυναίκες. Αν και αυτή η συχνότητα άσκησης είναι κάτω από το επίπεδο που είναι απαραίτητο για την υγεία, βοηθά να ξεπεραστεί η δικαιολογία της "έλλειψης χρόνου" για να μην ασκηθεί και στη συνέχεια τα συγκεκριμένα οφέλη της μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη συμμετοχή σε περισσότερη φυσική δραστηριότητα.

Με βάση τις παραπάνω έρευνες θα μπορούσε να λεχθεί ότι η έρευνα έχει εξετάσει τις επιδράσεις του Pilates στη φυσική κατάσταση, όπως η βελτίωση της δύναμης, της ευλυγισίας και της αντοχής, καθώς και την επίδραση στην υγεία, όπως η μείωση του πόνου στη μέση και η βελτίωση της στήριξης της σπονδυλικής στήλης.

Οι ερευνητές έχουν εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο το Pilates επηρεάζει τη γενική ποιότητα ζωής των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των πτυχών όπως η αίσθηση ευεξίας, η αυτοεκτίμηση και η αντιμετώπιση του στρες.

Επίσης έχουν συγκρίνει το Pilates με άλλες μεθόδους άσκησης, όπως το γυμναστήριο, τη γιόγκα και την αερόβια άσκηση, για να αξιολογήσουν ποια παρέχει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η έρευνα δεν περιορίζεται μόνο στους ενήλικες αλλά έχει εξετάσει τις εφαρμογές του Pilates σε συγκεκριμένες ομάδες, όπως εγκύους, ηλικιωμένους και άτομα με χρόνιες παθήσεις (Adams, 2015))

Μέσω εκτενών ερευνητικών προσεγγίσεων, αποδεικνύεται ότι συνδέεται με βελτιώσεις σε φυσική κατάσταση, ισορροπία, ψυχοσωματική ευαισθησία και αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων.

Σε μια ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε στο "Journal of Bodywork and Movement Therapies," παρατηρείται ότι η εκτέλεση ασκήσεων Pilates συσχετίζεται με σημαντική



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

ενίσχυση της μυϊκής δύναμης και αύξηση της ευελιξίας σε ενήλικες. Οι ελεγχόμενες, συνειδητοποιημένες κινήσεις προάγουν την ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης, ενώ οι σειρές ασκήσεων βελτιώνουν την ευελιξία του σώματος.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο "Journal of Physical Therapy Science," η μέθοδος Pilates αναδεικνύεται ως αποτελεσματική για τη μείωση των συμπτωμάτων χρόνιων παθήσεων, με έμφαση στη μείωση του πόνου στην περιοχή της πλάτης. Η ευελιξία που προκύπτει από τη μέθοδο Pilates βοηθά στην αντιμετώπιση των αιτιών του πόνου.

Σε μια ερευνητική εργασία που δημοσιεύτηκε στο "Complementary Therapies in Medicine," τονίζεται ότι η μέθοδος Pilates συνδέεται με την ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας. Οι ασκούμενοι επωφελούνται από τον συνδυασμό σωματικής δραστηριότητας και συνειδητοποιημένης αναπνοής, προάγοντας ευεξία και αρμονία του νου.

Ένα άρθρο στο "Journal of Aging and Physical Activity" επικεντρώνεται στον ρόλο της μεθόδου Pilates στην αξιολόγηση του κινδύνου πτώσης σε ηλικιωμένους ενήλικες. Οι ασκήσεις ισορροπίας και ενδυνάμωσης που περιλαμβάνονται στη μέθοδο Pilates αποτελούν σημαντικό παράγοντα για τη μείωση του κινδύνου πτώσης σε αυτήν την ευάλωτη ομάδα.

Οι επιστημονικές αποδείξεις υποστηρίζουν ουσιαστικά την αποτελεσματικότητα της μεθόδου Pilates ως συνολικής προσέγγισης άσκησης για τους ενήλικες. Η ενδυνάμωση, η ευελιξία, η αντιμετώπιση των χρόνιων παθήσεων, η ψυχοσωματική ευαισθησία και η εκτίμηση κινδύνου πτώσης αποτελούν κεντρικά θέματα που αποδεικνύουν την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα της μεθόδου Pilates ως ενδεδειγμένης άσκησης για ενήλικες.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.2 Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση

1.2.1 Εισαγωγή.

Η έννοια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι μια μέθοδος διδασκαλίας και μάθησης που χαρακτηρίζεται από σύγχρονη ή ασύγχρονη μάθηση από απόσταση και δεν απαιτεί φυσική παρουσία. Προσφέρει πολλές ευκαιρίες μάθησης για τη δημιουργία ευέλικτων εκπαιδευτικών προγραμμάτων προσαρμοσμένων στα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του κάθε μαθητή (Ζαπάντη, 2021)

Σύμφωνα με τον Αναστασιάδη ο όρος "εξ αποστάσεως εκπαίδευση" χρησιμοποιείται για να περιγράψει έναν τύπο μαθησιακού περιβάλλοντος που χαρακτηρίζεται από τη συμμετοχή εκπαιδευτικών και μαθητών σε διαφορετικούς χρόνους και τοποθεσίες.

Πρόκειται για μια δοκιμαστική περίοδο που συνδυάζει στοιχεία μάθησης και διδασκαλίας. Η μάθηση αφορά την προετοιμασία του εκπαιδευτικού υλικού από ένα εκπαιδευτικό ίδρυμα. Η εξ αποστάσεως μάθηση είναι μια μαθησιακή διαδικασία στην οποία ο σπουδαστής συμμετέχει ενεργά. Οι σπουδαστές χρησιμοποιούν τόσο έντυπο όσο και ηλεκτρονικό εκπαιδευτικό υλικό. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να τους υποστηρίζουν και να τους συμβουλεύουν για τη σωστή χρήση τους (Αναστασιάδης, 2017)

Η ενσωμάτωση των Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) και η εφαρμογή τους στην εκπαίδευση έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης και αναφοράς σε πολλά ακαδημαϊκά βιβλία, άρθρα, μελέτες και έγγραφα, ιδίως τον τελευταίο μισό αιώνα.

Σύμφωνα με τον Λιοναράκη (2006), η ανάπτυξη των ΤΠΕ και η επίδρασή τους στην εκπαιδευτική τεχνολογία έχει οδηγήσει σε πολλές αλλαγές στον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, τη διδακτική μεθοδολογία και τις τεχνολογίες μάθησης. εκπαίδευση έχει οδηγήσει σε αλλαγές στον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, τη διδακτική μεθοδολογία και τις τεχνολογίες μάθησης.

Η εκπαίδευση διαδραματίζει αναμφίβολα καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των αξιών και των τάσεων της κοινωνίας και πρέπει να συμβαδίζει με τις τεχνολογικές και κοινωνικές εξελίξεις κάθε πραγματικότητας.

Η άνθιση του Διαδικτύου και η ανάπτυξη νέων τεχνολογιών έχουν καταστήσει δυνατό για τους φοιτητές να παρακολουθούν μαθήματα από οπουδήποτε στον κόσμο, χωρίς να χρειάζεται να έχουν φυσική παρουσία σε μια παραδοσιακή αίθουσα διδασκαλίας. Ενώ υπάρχουν ορισμένες προκλήσεις που σχετίζονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, προσφέρει επίσης μια σειρά από πλεονεκτήματα τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς (Αναστασιάδης, 2017)

Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ευελιξία. Οι σπουδαστές μπορούν να παρακολουθούν τα μαθήματα με το δικό τους ρυθμό και το δικό τους πρόγραμμα, χωρίς να χρειάζεται να ανησυχούν για αντικρουόμενα προγράμματα ή χρόνους μετακίνησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα επωφελές για τους φοιτητές που εργάζονται ή έχουν άλλες υποχρεώσεις που καθιστούν δύσκολη την παρακολούθηση παραδοσιακών μαθημάτων. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπει επίσης στους σπουδαστές να σπουδάζουν από οπουδήποτε στον κόσμο, καθιστώντας τους δυνατή την παρακολούθηση εκπαιδευτικών ευκαιριών που διαφορετικά δεν θα ήταν διαθέσιμες σε αυτούς (Μπιτζάνης, 2020)

Ένα άλλο πλεονέκτημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι ότι μπορεί να είναι πιο αποδοτική από την παραδοσιακή εκπαίδευση στην τάξη. Οι σπουδαστές μπορούν να εξοικονομήσουν χρήματα από τα έξοδα μεταφοράς, καθώς και από τα βιβλία και άλλα υλικά που συχνά απαιτούνται στα παραδοσιακά μαθήματα. Επιπλέον, ορισμένα διαδικτυακά μαθήματα μπορεί να είναι φθηνότερα από τα αντίστοιχα μαθήματα στην τάξη, καθιστώντας δυνατό για τους φοιτητές να επιδιώξουν τους εκπαιδευτικούς τους στόχους χωρίς να χρειάζεται να αναλάβουν μεγάλα ποσά για δίδακτρα (Μαρμαρά, 2022)

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπει επίσης μεγαλύτερη προσαρμογή της μαθησιακής εμπειρίας. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να σχεδιάσουν μαθήματα που είναι προσαρμοσμένα στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των φοιτητών, και οι φοιτητές μπορούν να επιλέξουν μαθήματα που ευθυγραμμίζονται με τους επαγγελματικούς τους στόχους ή τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ελκυστική και ουσιαστική μαθησιακή εμπειρία, καθώς οι μαθητές είναι πιο πιθανό να έχουν κίνητρα και να επενδύουν στο υλικό που μελετούν ((Κωνσταντινίδης, 2021))

Ωστόσο, υπάρχουν επίσης ορισμένες προκλήσεις που συνδέονται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις είναι η έλλειψη προσωπικής αλληλεπίδρασης μεταξύ φοιτητών και εκπαιδευτικών. Αυτό μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για τους σπουδαστές να κάνουν ερωτήσεις ή να λάβουν εξατομικευμένη ανατροφοδότηση, και μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αισθήματα απομόνωσης ή αποσύνδεσης από την κοινότητα μάθησης.

Για την αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης, πολλά προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνουν πλέον εικονικές αίθουσες διδασκαλίας ή φόρουμ συζητήσεων που επιτρέπουν στους σπουδαστές να αλληλεπιδρούν με τους συμμαθητές τους και τους εκπαιδευτικούς σε πραγματικό χρόνο.

Ένα άλλο μειονέκτημα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ανάγκη για αυτο-παρακίνηση και αυτοπειθαρχία. Χωρίς τη δομή μιας παραδοσιακής αίθουσας διδασκαλίας, οι σπουδαστές πρέπει να είναι σε θέση να διαχειρίζονται τον χρόνο τους και να παρακολουθούν τις εργασίες και τα μαθήματά τους. Αυτό μπορεί να αποτελέσει ιδιαίτερη πρόκληση για τους φοιτητές που δεν είναι συνηθισμένοι σε αυτό το επίπεδο ανεξαρτησίας



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

ή που δυσκολεύονται με τη διαχείριση του χρόνου ή την αναβλητικότητα (Καραβασίλης, 2022)

Εν κατακλείδι, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει γίνει ένας ολοένα και πιο δημοφιλής τρόπος παροχής εκπαίδευσης εξ αποστάσεως. Ενώ προσφέρει μια σειρά πλεονεκτημάτων, όπως η ευελιξία, η οικονομική αποδοτικότητα και η προσαρμογή, παρουσιάζει επίσης ορισμένες προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης αλληλεπίδρασης πρόσωπο με πρόσωπο και της ανάγκης για αυτοπαρακίνηση και αυτοπειθαρχία.

Παρά τις προκλήσεις αυτές, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι πιθανό να συνεχίσει να αυξάνει τη δημοτικότητά της, καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να εξελίσσεται και όλο και περισσότεροι φοιτητές αναζητούν εκπαιδευτικές ευκαιρίες που ταιριάζουν στις ατομικές τους ανάγκες και στον τρόπο ζωής τους.

1.2.2 Έννοια και ορισμός της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Για την αποσαφήνιση της έννοιας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης απαντώνται διάφοροι ορισμοί, ένας από τους οποίους είναι ο ακόλουθος. Σε μια παιδαγωγική προσέγγιση, η φράση "εξ αποστάσεως εκπαίδευση" νοείται ως "εκπαίδευση που διδάσκει και δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να μαθαίνουν ανεξάρτητα και αυτόνομα σε μια ευρετική πορεία αυτομάθησης" (Αναστασιάδης, 2005.)

Με άλλα λόγια, η ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση αναφέρεται σε μια διαδικασία που έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα, στην οποία τρεις μεταβλητές παίζουν θεμελιώδη ρόλο: ο μαθητής, ο εκπαιδευτικός και το υλικό. Οι εκπαιδευόμενοι είναι υπεύθυνοι για την εκπλήρωση των εκπαιδευτικών τους υποχρεώσεων σε ένα καινοτόμο μαθησιακό περιβάλλον, χρησιμοποιώντας νέα μαθησιακά κείμενα και με τους εκπαιδευτικούς ως συμβούλους (Ζαπάντη, 2021)

Ένας άλλος ορισμός αναφέρει ότι "η εξ αποστάσεως εκπαίδευση περιλαμβάνει διάφορες μορφές μάθησης σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης που λαμβάνουν χώρα χωρίς άμεση και συνεχή επίβλεψη από έναν επόπτη και εξαρτώνται από την οργάνωση, την καθοδήγηση και την κατάρτιση που παρέχει ο εκπαιδευτικός οργανισμός" (Λιοναράκης, 2011)

Ο τελευταίος ορισμός αναφέρει ότι "η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι μια καλά σχεδιασμένη και οργανωμένη δραστηριότητα που περιλαμβάνει όχι μόνο την επιλογή, την προετοιμασία και την παρουσίαση του μαθησιακού υλικού, αλλά και τη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας".

Κατ' αρχάς, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η έννοια της ανοικτής ή εξ αποστάσεως εκπαίδευσης αναφέρεται σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στις οποίες ο εκπαιδευόμενος βρίσκεται σε φυσικό διαχωρισμό από τον εκπαιδευτικό και χρησιμοποιεί τα μέσα της τεχνολογίας για να επιτύχει τη μεταξύ τους επικοινωνία και την κατάκτηση του παρεχόμενου υλικού (Allen, 2017)

Οι σύγχρονες κοινωνικές και οικονομικές επιταγές τονίζουν όλο και περισσότερο την ανάγκη εκμάθησης νέων, παγκόσμιων και ειδικών γνώσεων και δεξιοτήτων που δεν είναι διαθέσιμες στις παραδοσιακές μορφές εκπαίδευσης.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Μια ορισμένη φυσική απόσταση μεταξύ του εκπαιδευτικού και του μαθητή κατά τη διάρκεια της μάθησης.
- Χρήση τεχνικών μέσων, όπως έντυπων, οπτικοακουστικών και ηλεκτρονικών συσκευών για τη μετάδοση εκπαιδευτικών πληροφοριών.
- Αμφίδρομη επικοινωνία (μέσω συνομιλίας, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, βιντεοκλήσεων, μέσων κοινωνικής δικτύωσης) μεταξύ εκπαιδευτικών και εκπαιδευομένων.

- Δυνατότητα συναντήσεων για εκπαιδευτικούς σκοπούς, με μικρό αριθμό τάξεων σε ομάδες μελέτης.
- Οι μαθητές μαθαίνουν στο δικό τους περιβάλλον και είναι υπεύθυνοι για τη δική τους πρόοδο.
- Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι οι κύριοι φορείς στον τομέα της εκπαίδευσης, αναπτύσσουν και παράγουν μαθησιακό υλικό και ταυτόχρονα υποστηρίζουν τους εκπαιδευόμενους (Λιοναράκης, 2011)

Τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός υπηρεσιών εκπαίδευσης ενηλίκων έχει υιοθετήσει μια προσέγγιση εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, με στόχο την παροχή εκπαίδευσης σε μεγάλο αριθμό ατόμων που, για διάφορους προσωπικούς λόγους, δεν μπορούν να αποκτήσουν πανεπιστημιακή εκπαίδευση με τον παραδοσιακό και συμβατικό τρόπο.

Στο πλαίσιο αυτό, ο στόχος της ανοικτής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι "να δώσει τη δυνατότητα σε όσους δεν μπορούσαν να εκπαιδευτούν στο παραδοσιακό εκπαιδευτικό σύστημα να πραγματοποιήσουν την επιθυμία τους για πανεπιστημιακή εκπαίδευση" (Παπαθεοδώρου, 2015)

Όπως έχει επισημανθεί επανειλημμένα, η ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση ασχολείται με ένα επικοινωνιακό είδος που αποτελείται από ορισμένα θεμελιώδη χαρακτηριστικά. Πρώτον, υπάρχει ένα γεωγραφικό χάσμα μεταξύ του εκπαιδευόμενου και του εκπαιδευτικού, το οποίο παραμένει καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Δεύτερον, η διδακτική μονάδα, είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη, την παραγωγή και τη μεταφορά του μαθησιακού υλικού, καθώς και για την υποστήριξη των φοιτητών μέσω ειδικών υποστηρικτικών υπηρεσιών. Για την πλήρη αφομοίωση του υλικού απαιτούνται τεχνικά μέσα που επιτρέπουν την επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών, έντυπο υλικό, οπτικοακουστικό υλικό, χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και διαδικτύου. Επιπλέον, περιλαμβάνονται ομαδικές συναντήσεις, τόσο φυσικές όσο και διαδικτυακές, για την επίτευξη εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων (Χατζηχριστοδούλου, 2020)

Παράλληλα, αναγνωρίζονται διάφορα κριτήρια που καθορίζουν την αποτελεσματικότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Πρώτον, η ποιότητα αυτής της καινοτόμου παιδαγωγικής διασφαλίζεται από τη στενότερη δυνατή σύνδεση μεταξύ του μαθητή και του εκπαιδευτικού, με τον εκπαιδευτικό να έχει θάρρος, υποστήριξη και καθοδήγηση.

Δεύτερον, η αποτελεσματικότητα αυτής της καινοτόμου παιδαγωγικής επιτυγχάνεται με τη χρήση της τεχνολογίας. Με βάση αυτά τα κριτήρια, οι ενήλικοι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται στον τόπο διαμονής ή εργασίας τους και το μαθησιακό περιβάλλον ανταποκρίνεται στις προτιμήσεις τους ((Κωνσταντινίδης, 2021))

1.2.3 Ιστορική αναδρομή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Σε διεθνές επίπεδο, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποτελεί μια από τις κύριες και πιο διαδεδομένες μορφές παροχής εκπαίδευσης σε πολλές χώρες, αλλά η ανάπτυξή της στην Ελλάδα είναι αρκετά διαφορετική. Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα προωθεί τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας και, σύμφωνα με τον Αναστασιάδη (2017), δεν έχει επενδύσει στο να συμβαδίσει με την πραγματικότητα άλλων εκπαιδευτικών συστημάτων και οργανισμών και να εισαγάγει σύγχρονες εναλλακτικές μεθόδους διδασκαλίας με τη χρήση της τεχνολογίας.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν γίνει προσπάθειες ενσωμάτωσης της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μέσω διαφόρων προγραμμάτων- σύμφωνα με μια ανασκόπηση του Αναστασιάδη (2014), ένα από τα πρώτα τέτοια προγράμματα ήταν το Οίκαδε, το πρόγραμμα "Σχεδία", το οποίο αποσκοπούσε στη διδασκαλία των βασικών αρχών μαθημάτων πληροφορικής σε μαθητές απομακρυσμένων ελληνικών σχολείων, και το πρόγραμμα "Οδυσσέας", το οποίο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Οδυσσέας", το οποίο υλοποιήθηκε από το 2004 έως το 2008 με κύριο στόχο την αφύπνιση της περιβαλλοντικής συνείδησης των μαθητών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με μελέτη του Αναστασιάδη (2017), τα εκπαιδευτικά αυτά προγράμματα ακολουθήθηκαν από διάφορες πρωτοβουλίες για την ενσωμάτωση της φιλοσοφίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, με πιο συνηθισμένες το "eTwinning" που υλοποιήθηκε το 2005, συνδέοντας ομάδες μαθητών από διαφορετικά σχολεία της Ευρωπαϊκής Ένωσης μέσω τεχνολογικών μέσων, και η διοργάνωση του προγράμματος "Ψηφιακό Σχολείο" το 2011.

Σύμφωνα με τον Αναστασιάδη (2019), το τελευταίο, όσον αφορά την εκπαιδευτική πρακτική, στοχεύει στην ενσωμάτωση στην καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία και στην αλλαγή της μορφής των διοικητικών λειτουργιών των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, με τη χρήση ψηφιακών μορφών εκπαιδευτικού υλικού, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας αποθετηρίων.

Παρά τις προσπάθειες ένταξης της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στη νοοτροπία του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος, είναι προφανές ότι η πρόοδος της ανάπτυξης στην Ελλάδα δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιητική. Οι αδυναμίες του εκπαιδευτικού συστήματος αλλά και ένα τμήμα των εκπαιδευτικών υποστηρίζουν αυτή την αλλαγή, όπως αποδεικνύεται από την κρίσιμη απόφαση για την εισαγωγή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στο πλαίσιο του φυσικού κλεισίματος των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων μετά την πανδημία COVID-19.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση υπάρχει εδώ και περίπου εκατό χρόνια, αλλά μόνο τα τελευταία χρόνια έχει εισαχθεί όχι μόνο στα ελληνικά σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά και στα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Σήμερα, η ανοικτή εξ αποστάσεως εκπαίδευση χρησιμοποιείται στα σχολεία, στην πανεπιστημιακή εκπαίδευση και στη δια βίου μάθηση και έχει γίνει πρότυπο για τα περισσότερα ευρωπαϊκά εκπαιδευτικά ιδρύματα (Χατζηιωάννου, 2014)

Η σύγχρονη κοινωνία της γνώσης και της πληροφορίας έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσονται τα εκπαιδευτικά προγράμματα, παρέχοντας νέες ευκαιρίες για μάθηση σε τυπικά και μη τυπικά εκπαιδευτικά πλαίσια.

Η ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση είναι λιγότερο αποτελεσματική από την παραδοσιακή εκπαίδευση έχει ξεπεραστεί. Ερευνητικές μελέτες έχουν καταδείξει την αποτελεσματικότητα της ηλεκτρονικής μάθησης και έχουν εντοπίσει παράγοντες επιτυχίας, ιδίως εκείνους που σχετίζονται με το σχεδιασμό.

1.2.4 Ο χαρακτήρας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Η αντίληψη ότι τα προγράμματα ηλεκτρονικής μάθησης είναι κατώτερα από τις παραδοσιακές μορφές διδασκαλίας και μάθησης έχει ξεπεραστεί. Φυσικά, η αποτελεσματικότητα κάθε προγράμματος εξαρτάται από διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν το σχεδιασμό του. ο σχεδιασμός ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης παίζει σημαντικό ρόλο στην επιτυχία του.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ Ένας δάσκαλος και ένας εκπαιδευτής συμμετέχουν στη διαδικασία μάθησης.
- ✓ Υπάρχει απόσταση μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.
- ✓ Εφαρμόζεται σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης.
- ✓ Χρησιμοποιείται η σύγχρονη τεχνολογία για τη γεφύρωση της απόστασης μεταξύ του εκπαιδευτικού και του εκπαιδευόμενου.
- ✓ Η ικανότητα και η ευθύνη του ιδρύματος να αναπτύσσει, να παράγει και να διαδίδει μαθησιακό υλικό και να παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης των σπουδαστών.
- ✓ Η οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας για ατομική μάθηση καθώς και για ομαδικές συζητήσεις και συνεδρίες επίλυσης προβλημάτων.
- ✓ Η αμφίδρομη επικοινωνία που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές να ανταλλάσσουν ιδέες και σκέψεις μεταξύ τους και να επωφελούνται από την ανταλλαγή αυτή.
- ✓ Οι μαθητές μαθαίνουν στο σπίτι ή στην εργασία τους χωρίς τη φυσική παρουσία ενός εκπαιδευτικού.
- ✓ Χρησιμοποιούνται ευέλικτες μέθοδοι μάθησης που προσαρμόζουν τη μαθησιακή διαδικασία στους ατομικούς ρυθμούς ζωής, στα επίπεδα γνώσεων και στα προσωπικά στυλ μάθησης.
- ✓ Χρησιμοποιείται ειδικά σχεδιασμένο μαθησιακό υλικό.
- ✓ Φιλοξενεί μεγάλο αριθμό εκπαιδευόμενων που καλύπτουν όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης.
- ✓ Παρέχουν σύντομους, ανεξάρτητους κύκλους μάθησης (Λιοναράκης, 2011)

Οι εξελίξεις στην τεχνολογία έχουν οδηγήσει σε σημαντικές αλλαγές στη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Διάφορα τεχνολογικά εργαλεία συνδέουν μαθητές και καθηγητές και παρέχουν πρόσβαση σε μαθησιακό υλικό. Τα συστήματα σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης χαρακτηρίζονται και αξιολογούνται σύμφωνα με τις ακόλουθες παραμέτρους

- Ευκολία πρόσβασης.
- Ευκολία εγκατάστασης.
- Ενσωμάτωση πολυμέσων.
- Συμβατότητα με άλλα προγράμματα.
- Δυνατότητες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης.

Ειδικές τεχνικές ικανότητες στον τομέα της πληροφορίας και της επικοινωνίας καθορίζουν την εκπαιδευτική διαδικασία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Τα ασύγχρονα πληροφοριακά συστήματα για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση περιλαμβάνουν πλατφόρμες που συνδυάζουν διάφορα εργαλεία ηλεκτρονικής μάθησης, όπως υπηρεσίες Διαδικτύου, εργαλεία διαχείρισης μαθημάτων, εργαλεία επικοινωνίας και πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό.

Τα χαρακτηριστικά των συστημάτων ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνουν εύκολη πρόσβαση σε μαθησιακό υλικό, χρήση και ενσωμάτωση αρχείων πολυμέσων, όπως βίντεο και εικόνες, διαχείριση μαθημάτων, εγγραφή και βαθμολόγηση σπουδαστών, επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, πίνακες συζητήσεων, ομάδες συζητήσεων και τηλεδιασκέψεις. Η εκπαιδευτική διαδικασία υποστηρίζεται επίσης από εργαλεία αξιολόγησης των σπουδαστών.

Τα ασύγχρονα εκπαιδευτικά πληροφοριακά συστήματα παρέχουν ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον που δεν εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα χώρου και χρόνου. Ένα παράδειγμα εφαρμογής της ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ηλεκτρονική μάθηση σε πανεπιστημιακά ιδρύματα (Moore, 1993)

Για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης θα πρέπει να ακολουθηθεί η φάση σχεδιασμού της εκπαίδευσης ενηλίκων. Αυτό προϋποθέτει τη συνεκτίμηση των χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος ηλεκτρονικής μάθησης σύμφωνα με τα ακόλουθα στάδια σχεδιασμού προγραμμάτων εκπαίδευσης ενηλίκων.

- Ανάπτυξη προγράμματος.
- Ανάπτυξη ενοτήτων.
- Ανάπτυξη δραστηριοτήτων.
- Ανάπτυξη μιας συνεδρίας μελέτης (Μουζάκης., 2006)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.2.5 Υποδείγματα και θεωρίες για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ή η διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης σε ψηφιακά περιβάλλοντα, έχει γίνει ένας ολοένα και πιο δημοφιλής τρόπος εκπαίδευσης τα τελευταία χρόνια.

Καθώς οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευόμενοι έχουν προσαρμοστεί σε αυτόν τον νέο τρόπο διδασκαλίας και μάθησης, έχουν προκύψει ορισμένα πρότυπα και θεωρίες που βοηθούν στην καθοδήγηση του σχεδιασμού και της υλοποίησης αποτελεσματικών προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Στην βιβλιογραφία συναντάμε τέσσερα βασικά υποδείγματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης: Το υπόδειγμα της κοινότητας της έρευνας, τη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, τη θεωρία της δραστηριότητας και τον κοννεκτιβισμό.

Το πρώτο υπόδειγμα είναι το Μοντέλο της Κοινότητας της Έρευνας (Community of Inquiry Model). Αυτό το μοντέλο, που αναπτύχθηκε από τους Garrison, Anderson και Archer (2000), επικεντρώνεται στη δημιουργία μιας αίσθησης κοινότητας μεταξύ των εκπαιδευομένων σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης.

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, υπάρχουν τρία βασικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για την επιτυχή διαδικτυακή μάθηση: η κοινωνική παρουσία, η γνωστική παρουσία και η διδακτική παρουσία. Η κοινωνική παρουσία αναφέρεται στην ικανότητα των μαθητών να αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους με τρόπους που προάγουν την αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν (Bates, 2000)

Η γνωστική παρουσία αναφέρεται στην ικανότητα των μαθητών να ασχολούνται με το περιεχόμενο του μαθήματος με τρόπους που προάγουν την κριτική σκέψη και τον προβληματισμό. Η διδακτική παρουσία αναφέρεται στην ικανότητα των διδασκόντων να διευκολύνουν και να υποστηρίζουν τη μάθηση σε διαδικτυακά περιβάλλοντα. Μαζί, αυτά τα τρία στοιχεία συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και ελκυστικό μαθησιακό περιβάλλον για τους μαθητές.

Η θεωρία του αυτοπροσδιορισμού, που αναπτύχθηκε από τους Deci και Ryan (1985), εστιάζει στο ρόλο των κινήτρων στη μάθηση.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι μαθητές είναι πιο πιθανό να κινητοποιηθούν και να εμπλακούν όταν αισθάνονται την αίσθηση της αυτονομίας, της ικανότητας και της συγγένειας. Η αυτονομία αναφέρεται στην ικανότητα των μαθητών να έχουν κάποιο βαθμό ελέγχου της μαθησιακής τους διαδικασίας ((Ζαφειριάδης, 2021)

Η επάρκεια αναφέρεται στην ικανότητα των μαθητών να αισθάνονται σίγουροι για την ικανότητά τους να επιτύχουν. Η σύνδεση αναφέρεται στην ικανότητα των εκπαιδευομένων να έχουν την αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους εκπαιδευόμενους και με το περιεχόμενο του μαθήματος. Στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, είναι σημαντικό για τους



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

εκπαιδευτές να σχεδιάζουν μαθησιακές εμπειρίες που προωθούν την αυτονομία, την ικανότητα και τη συγγένεια των μαθητών, προκειμένου να ενισχύσουν τα κίνητρα και τη δέσμευση των μαθητών.

Η θεωρία της δραστηριότητας, που αναπτύχθηκε από τον Engeström (1987), τονίζει τη σημασία των κοινωνικών και πολιτισμικών πλαισίων στα οποία λαμβάνει χώρα η μάθηση.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η μάθηση είναι μια κοινωνική δραστηριότητα που διαμορφώνεται από μια σειρά παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων των διαθέσιμων εργαλείων και τεχνολογιών, των ρόλων και των προσδοκιών των διαφόρων συμμετεχόντων και των ευρύτερων στόχων και αξιών της μαθησιακής κοινότητας.

Στα πλαίσια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτές να εξετάσουν πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά τεχνολογικά εργαλεία και πλατφόρμες για την υποστήριξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας μεταξύ των εκπαιδευομένων και πώς μπορούν να επικοινωνήσουν και να ενισχυθούν οι στόχοι και οι αξίες της μαθησιακής κοινότητας σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Ο κοννεκτιβισμός, αποτελεί μια θεωρία, που αναπτύχθηκε από τη Siemens (2005), τονίζει τη σημασία της δικτυωμένης μάθησης και το ρόλο της τεχνολογίας στη διευκόλυνση των συνδέσεων μεταξύ των μαθητών και μεταξύ των μαθητών και των πόρων.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η μάθηση δεν είναι μόνο θέμα απόκτησης γνώσεων, αλλά και οικοδόμησης και διατήρησης ενός δικτύου συνδέσεων και σχέσεων που μπορούν να υποστηρίξουν τη συνεχή μάθηση και ανάπτυξη. Στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτές να εξετάσουν πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα ψηφιακά εργαλεία και πλατφόρμες για να υποστηρίξουν τους εκπαιδευόμενους στην οικοδόμηση και διατήρηση συνδέσεων με τους συμμαθητές τους, τους εκπαιδευτές τους και μια σειρά μαθησιακών πόρων (Moore, 1993)

Άλλα υποδείγματα που αναφέρονται στην βιβλιογραφία είναι το υπόδειγμα προετοιμασίας εξετάσεων. Είναι ένα μοντέλο που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Προϋπόθεση για το μοντέλο αυτό είναι η ύπαρξη ενός ιδρύματος (συνήθως ενός πανεπιστημίου) του οποίου ο ρόλος περιορίζεται στις εξετάσεις και τη βαθμολόγηση και όχι στη διδασκαλία.

Υπό αυτή την έννοια, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι αυτοδίδακτοι και να ενεργούν χωρίς καθηγητή. Το μοντέλο αυτό έχει προσαρμοστεί από το Πανεπιστήμιο του Λονδίνου για όσους δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να σπουδάσουν στην Οξφόρδη ή σε άλλα πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου.

Τα πανεπιστήμια βοήθησαν τους φοιτητές να προετοιμαστούν, ενημερώνοντάς τους για τους κανόνες των εξετάσεων και δίνοντάς τους κείμενα μελέτης. Το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης έκανε το ίδιο, επιτρέποντας στους φοιτητές να δώσουν εξετάσεις για το πτυχίο τους.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Στην ουσία, το μοντέλο αυτό αναφέρεται στην αυτοδιδασκαλία για ένα δίπλωμα (Ζαπάντη, 2021)

Μοντέλο μάθησης από απόσταση. Το μοντέλο αυτό, το οποίο ενσωματώνει τα παραπάνω μοντέλα και τα συμπληρώνει με την κανονική εκμάθηση μέσω έντυπου υλικού, είναι το παλαιότερο και πιο διαδεδομένο μοντέλο.

Επειδή το υλικό μπορεί να παραχθεί μαζικά σε τυπογραφικές μηχανές, είναι απλό και σχετικά φθηνό, πρέπει να αναγνωριστεί ότι κατά τη διάρκεια 150 ετών το μοντέλο αυτό ανέπτυξε μια σειρά από ειδικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Το μοντέλο των μέσων ενημέρωσης. Αυτό το μοντέλο αναπτύχθηκε στις δεκαετίες του 1970 και 1980. Χαρακτηρίζεται από την τακτική και λιγότερο ή περισσότερο πλήρη χρήση του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης και του έντυπου υλικού με τη μορφή έτοιμου υλικού, τα οποία δεν μπορούν να αποτελέσουν τα κύρια και κυρίαρχα μέσα λόγω της έλλειψης συστηματικής υποστήριξης των φοιτητών κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Το μοντέλο μαζικής εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αυτό το μοντέλο είναι παρόμοιο με το προηγούμενο, δεδομένου ότι χρησιμοποιεί κυρίως το ραδιόφωνο και την τηλεόραση. Χρησιμοποιούνται συνεχώς ως εκπαιδευτικά μέσα, ιδίως για τη μετάδοση διαλέξεων από διακεκριμένους καθηγητές.

Ωστόσο, οι διαλέξεις αυτές συνήθως δεν απευθύνονται σε μεμονωμένους φοιτητές, αλλά σε ομάδες φοιτητών που παρακολουθούν την τάξη, ακούν τις εξηγήσεις του καθηγητή, συμμετέχουν σε γενικές συζητήσεις και ετοιμάζουν εκθέσεις σχετικά με το αντικείμενο του μαθήματος (Λιοναράκης, 2011)

Το μοντέλο αυτόνομης μάθησης. Αυτό το μοντέλο περιλαμβάνει την ελευθερία των μαθητών να μαθαίνουν αυτόνομα και ανεξάρτητα.

Επικεντρώνεται στην ανεξάρτητη μάθηση, η οποία είναι παιδαγωγικά φιλόδοξη και προκλητική, και οι μαθητές ενθαρρύνονται να οργανώνουν τις δικές τους μαθησιακές διαδρομές, όπως η εξ αποστάσεως μάθηση και τα μοντέλα πολυμέσων. Οι μαθητές είναι επίσης υπεύθυνοι για τον καθορισμό των μαθησιακών στόχων, την επιλογή του περιεχομένου, την επιλογή στρατηγικών και εργαλείων και την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Σε αυτό το μοντέλο, ο καθηγητής δεν επαναλαμβάνει το περιεχόμενο, αλλά ενεργεί ως προσωπικός σύμβουλος και διευκολυντής, συναντώντας τον μαθητή σε τακτική βάση, είτε μηνιαίως είτε εκτενώς και λεπτομερώς. Κατά τη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, οι μαθητές παρουσιάζουν, συζητούν και αναλύουν τους στόχους και τα σχέδιά τους. Η συμφωνία έχει τη μορφή συμβολαίου μεταξύ του φοιτητή, του καθηγητή και του



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

πανεπιστημίου. Ο σπουδαστής πρέπει να είναι προσωπικά υπεύθυνος, ευσυνείδητος και αυτοδίδακτος (Ζαπάντη, 2021)

Ωστόσο, ορισμένοι μπορεί να επικρίνουν αυτό το μοντέλο ότι δεν αποτελεί ιδανικό μοντέλο εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι διαμεσολαβητές εποπτεύουν συνήθως έως 30 φοιτητές κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και δεν έχουν το πλεονέκτημα να διδάσκουν μεγάλο αριθμό φοιτητών.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποτελεί έναν ολόενα και πιο σημαντικό τρόπο εκπαίδευσης και έχουν αναδειχθεί ορισμένα πρότυπα και θεωρίες που βοηθούν στην καθοδήγηση του σχεδιασμού και της υλοποίησης αποτελεσματικών προγραμμάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Τα παραπάνω υποδείγματα είναι μερικά μόνο παραδείγματα από τα πολλά πλαίσια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη αποτελεσματικών εμπειριών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα πρότυπα και τις θεωρίες, οι εκπαιδευτές και οι σχεδιαστές μπορούν να δημιουργήσουν ποικίλα διαδικτυακά μαθησιακά περιβάλλοντα (Αναστασιάδης, 2005.)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.2.6 Σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ως μέθοδος εξ αποστάσεως μάθησης μπορεί να εφαρμοστεί σε διαφορετικούς εκπαιδευτικούς οργανισμούς (ηλεκτρονική τάξη, ατομική και συνεργατική μάθηση), για διαφορετικά επίπεδα και τύπους σπουδαστών (διαφορετικές μέθοδοι (σύγχρονες ή ασύγχρονες), διαφορετικές μαθησιακές και γνωστικές περιοχές και στρατηγικές (Allen I. E., ,2013)

Η σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να εξασφαλίσει την αποτελεσματικότητα της επαφής καθηγητή-μαθητή στην εκπαιδευτική διαδικασία. Οι μαθητές μπορούν να επικοινωνούν με τους καθηγητές τόσο ακουστικά όσο και οπτικά χωρίς να βρίσκονται στον ίδιο χώρο με τον καθηγητή. Επιπλέον, το καταγεγραμμένο υλικό μπορεί να γίνει διαθέσιμο σε άλλους μαθητές που δεν ήταν παρόντες στην αρχική συνεδρία, διευρύνοντας έτσι το δυνητικό ακροατήριο της μαθησιακής διαδικασίας.

Η εκπαιδευτική αξία των σύγχρονων συστημάτων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έγκειται στο γεγονός ότι παρέχουν αμφίδρομη επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο μεταξύ των συμμετεχόντων στη μαθησιακή διαδικασία.

Η οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τηλεδιάσκεψη είναι μια πολύπλευρη και σύνθετη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από ένα σύνολο βασικών μαθησιακών παραμέτρων και χαρακτηριστικών του τεχνολογικού περιβάλλοντος.

Η μελέτη της εκπαιδευτικής αποτελεσματικότητας τέτοιων προγραμμάτων απαιτεί την εξέταση ενός αριθμού τεχνικών και παιδαγωγικών δεικτών και μεταβλητών, καθώς και παραγόντων όπως τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευομένων, η φύση του αντικειμένου, οι μαθησιακοί στόχοι και το προσωπικό που εμπλέκεται στη μαθησιακή διαδικασία (Μπιτζάνης, 2020)

Τα σημερινά εργαλεία εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικότερα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η κύρια χρήση τους θα πρέπει να είναι η συμμετοχή εμπειρογνομόνων και ενδιαφερομένων που δεν μπορούν να είναι φυσικά παρόντες. Η αλληλεπίδραση βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα το μαθησιακό περιεχόμενο και διεγείρει περισσότερο ενδιαφέρον (Αναστασιάδης, 2017)

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπάρχουν δύο κύριες μορφές διαδικτυακής επικοινωνίας, πληροφόρησης και εκπαίδευσης: η σύγχρονη και η ασύγχρονη.

Ο σύγχρονος τύπος αναφέρεται στις μορφές αλληλεπίδρασης "σε πραγματικό χρόνο" που λαμβάνουν χώρα στο Διαδίκτυο, όπου οι διαλογικές μονάδες ενεργούν διαδοχικά μεταξύ τους.

Οι ασύγχρονες μορφές, από την άλλη πλευρά, δεν απαιτούν την ταυτόχρονη σύνδεση των επικοινωνούντων μερών, αλλά υπάρχουν μικρά ή μεγάλα χρονικά κενά μεταξύ των μηνυμάτων ή των ανταλλαγών πληροφοριών.

Η σύγχρονη τεχνολογία έχει φέρει επανάσταση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και παρέχει έναν πιο απρόσκοπτο και ασύγχρονο τρόπο εκπαίδευσης. Η ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να έχουν πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό ανά πάσα στιγμή και από οποιαδήποτε τοποθεσία, γεγονός που παρέχει μεγαλύτερη ευελιξία στους πολύσχολους φοιτητές (Δημητρακόπουλος, 2022))

Οι δύο αυτές μορφές, αναφέρονται στη χρήση της τεχνολογίας για να μπορούν οι μαθητές να έχουν πρόσβαση στο μαθησιακό υλικό οποτεδήποτε, οπουδήποτε και με τον δικό τους ρυθμό. Ορισμένα από τα χαρακτηριστικά της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης περιλαμβάνουν:

- ✓ Διαδικτυακά συστήματα διαχείρισης μάθησης: Τα περισσότερα σύγχρονα και ασύγχρονα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης χρησιμοποιούν διαδικτυακά συστήματα διαχείρισης μάθησης για την παροχή μαθησιακού υλικού στους σπουδαστές. Τα συστήματα αυτά είναι σχεδιασμένα ώστε να είναι φιλικά προς τον χρήστη και προσβάσιμα από οποιαδήποτε συσκευή, όπως φορητό υπολογιστή, tablet ή smartphone.
- ✓ Τηλεδιάσκεψη: Τα εργαλεία τηλεδιάσκεψης, όπως το Zoom και το Google Meet, έχουν γίνει απαραίτητα για τη διαδικτυακή μάθηση. Επιτρέπουν στους μαθητές να αλληλεπιδρούν με καθηγητές και άλλους μαθητές σε πραγματικό χρόνο, ανεξάρτητα από τη φυσική τους θέση.
- ✓ Μαθησιακό υλικό πολυμέσων: Τα σύγχρονα και ασύγχρονα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης χρησιμοποιούν μια σειρά από πολυμεσικό υλικό, συμπεριλαμβανομένων βίντεο, ακουστικών και κινούμενων σχεδίων, για να βελτιώσουν την εμπειρία μάθησης.
- ✓ Διαδραστική μάθηση: Χρησιμοποιούνται διαδραστικά εργαλεία μάθησης, όπως κουίζ και παιχνίδια, για την εμπλοκή των σπουδαστών και την ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής τους στη μαθησιακή διαδικασία (Λιοναράκης, 2011)

Τα βασικά οφέλη της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης συνοψίζονται παρακάτω:

- ✓ Ευελιξία: Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι η ευελιξία. Οι σπουδαστές μπορούν να έχουν πρόσβαση στο μαθησιακό υλικό και να συμμετέχουν στις συζητήσεις της τάξης με το δικό τους ρυθμό και από οποιαδήποτε τοποθεσία.
- ✓ Οικονομικά αποδοτικό: Τα σύγχρονα και ασύγχρονα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι συχνά πιο προσιτά από τα παραδοσιακά προγράμματα δια ζώσης.

Οι σπουδαστές δεν χρειάζεται να πληρώνουν για έξοδα μετακίνησης ή διαμονής και τα δίδακτρα είναι συχνά χαμηλότερα.

- ✓ Προσβάσιμα: Τα σύγχρονα και ασύγχρονα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι προσβάσιμα σε φοιτητές με αναπηρίες, οι οποίοι μπορεί να έχουν δυσκολία πρόσβασης στα παραδοσιακά προγράμματα δια ζώσης.
- ✓ Εξατομικευμένη μάθηση: Η ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρέχει στους σπουδαστές εξατομικευμένες μαθησιακές εμπειρίες. Οι σπουδαστές έχουν πρόσβαση σε μαθησιακό υλικό που ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους και μπορούν να μαθαίνουν με το δικό τους ρυθμό.
- ✓ Βελτιωμένα μαθησιακά αποτελέσματα: Τα σύγχρονα και ασύγχρονα προγράμματα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τα μαθησιακά αποτελέσματα. Μια μελέτη των Allen και Seaman (2013) διαπίστωσε ότι οι φοιτητές σε διαδικτυακά μαθήματα είχαν καλύτερες επιδόσεις από εκείνους που παρακολουθούσαν παραδοσιακά μαθήματα πρόσωπο με πρόσωπο (Αναστασιάδης, 2017)

Η σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση δημιουργούν νέα δεδομένα στον τομέα της εκπαίδευσης, παρέχοντας στους φοιτητές μεγαλύτερη ευελιξία, οικονομική αποδοτικότητα, προσβασιμότητα, εξατομικευμένες μαθησιακές εμπειρίες και βελτιωμένα μαθησιακά αποτελέσματα. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να εξελίσσεται, αναμένεται ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση θα γίνει ακόμη πιο αποδοτική και αποτελεσματική.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.3 Μοντέλα σχεδιασμού εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού υλικού

Είναι γεγονός ότι ο αποτελεσματικός παιδαγωγικός σχεδιασμός είναι απαραίτητος για όλα τα ψηφιακά μέσα προκειμένου να βελτιώσουν τις διαδικασίες μάθησης και διδασκαλίας (Μακράκης, 2000). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον συντονισμό των χαρακτηριστικών του εκπαιδευτικού υλικού από απόσταση, προκειμένου να εξυπηρετήσουν καλύτερα τις ποικίλες ανάγκες υλικού. Υπάρχουν πολλά μοντέλα, τα περισσότερα εκ των οποίων βασίζονται σε νέες τεχνολογίες και στοχεύουν στον συνδυασμό θεωριών μάθησης με πρακτικές εφαρμογές.

Αυτά τα μοντέλα περιλαμβάνουν το μοντέλο ADDIE, το μοντέλο DICK & CAREY, το μοντέλο ASSURE, το μοντέλο ARKS, το μοντέλο 4C/ID, το μοντέλο GAGNE, καθώς και το μοντέλο West & Lionarakis. Η πληθώρα αυτών των μοντέλων στις εφαρμογές της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης υποδηλώνει έλλειψη συγκεκριμένου τρόπου λειτουργίας και εφαρμογής, καθώς και μιας μοναδικής μορφής υλοποίησης (Λιοναράκης, 2006)

Να διευκρινιστεί ότι σε αυτό το έργο επιλέγεται το μοντέλο των West και Lionarakis για πρακτικούς λόγους στην ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού. Η συγκεκριμένη επιλογή βασίζεται στην πλατφόρμα που χρησιμοποιείται στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, ειδικότερα στην πλατφόρμα Chamilo, η οποία έχει διαμορφωθεί σύμφωνα με αυτό το μοντέλο. Επιπλέον, όπως παρουσιάζεται αργότερα, αυτό το μοντέλο είναι κατάλληλο για την εκπαίδευση ενηλίκων. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται αναλυτικά το μοντέλο των West και Lionarakis που χρησιμοποιείται σε αυτό το έργο, ενώ επιπλέον λεπτομέρειες παρέχονται στο παράρτημα.

1.3.1 Το υπόδειγμα West – Λιοναράκης.

Το εκπαιδευτικό υλικό αποτελεί κεντρικό παράγοντα στη διαδικασία της αποστάσεως εκπαίδευσης (Γκικόσος, 2004). Ο West και στη συνέχεια ο Lionarakis πρότειναν μια τυπολογία των στοιχείων που απαρτίζουν το εκπαιδευτικό υλικό. Εξετάστηκαν όλες οι δυνατές μορφές εκπαιδευτικού υλικού και προέκυψε μια σειρά αρχών, βασισμένη στο ποιοτικό κριτήριο της πολυμορφίας, προωθώντας μια "ερευνητική πορεία αυτομάθησης" (Λιοναράκης, 2001b)

Όσον αφορά στη δομή του εκπαιδευτικού υλικού (είτε είναι έντυπο είτε ηλεκτρονικό), αποτελείται από έναν βασικό κείμενο που αποτελεί τον κυρίως μέρος του εκπαιδευτικού υλικού. Αυτό πρέπει να είναι συμβατό με τους στόχους και τα αναμενόμενα αποτελέσματα που καθορίζονται στην αρχή κάθε κεφαλαίου. Πρέπει να είναι σαφές, ευανάγνωστο και τεκμηριωμένο. Το υλικό οργανώνεται με τη διαίρεση του περιεχομένου σε κεφάλαια, καθένα αποτελούμενο από σύντομες ενότητες και υποενότητες με διακριτικούς τίτλους και υποτίτλους. Διατηρεί συνοχή στο περιεχόμενο, διατηρώντας παράλληλα προσωπικό και φιλικό ύφος προς τον μαθητή, ενισχύοντας τον αλληλεπιδραστικό χαρακτήρα του. Στα στοιχεία που κατέχουν συγκεκριμένη θέση στο βασικό κείμενο συγκαταλέγονται (Μπάνου, 2001)

- ✓ Σκοπός: Τοποθετείται στην αρχή κάθε κεφαλαίου, αποτελώντας ουσιαστικά προέκταση του τίτλου.
- ✓ Αναμενόμενα Αποτελέσματα: Ακολουθούν τον σκοπό, περιλαμβάνοντας συνοπτικά τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες που αναμένεται να αποκτήσουν οι μαθητές. Κατανέμονται σε όλο το κείμενο και μπορούν να διαβαστούν από τον μαθητή πριν, κατά τη διάρκεια ή/και στο τέλος κάθε κεφαλαίου, ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες που προκύπτουν κατά τη μελέτη.
- ✓ Κεντρικές Έννοιες: Κωδικοποιούν τους βασικούς άξονες γύρω από τους οποίους κινούνται τα περιεχόμενα των κεφαλαίων, στοχεύοντας στη μνήμη των εκπαιδευομένων και στην ανάκληση των κύριων σημείων κάθε γνωστικής ενότητας.
- ✓ Εισαγωγή: Αυτό το τμήμα παρέχει στους μαθητές καλύτερη κατανόηση της λογικής των κειμένων, ενσωματώνοντάς τα στο ευρύτερο πεδίο της γνώσης που αναπτύσσουν.
- ✓ Σύνοψη: Παρουσιάζει τα κύρια σημεία κάθε κεφαλαίου, επιτρέποντας στους μαθητές να ελέγξουν αυτοματοποιημένα την πορεία της μάθησής τους.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

- ✓ Βιβλιογραφία: Υποδεικνύει πηγές για επιπλέον μελέτη και παρατίθεται στο τέλος κάθε κεφαλαίου.
- ✓ Οδηγός Μελέτης: Παρουσιάζει βιβλία, άρθρα και ιστοσελίδες για να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους, παρατίθεται στο τέλος κάθε ενότητας.
- ✓ Σχόλια Μελέτης: Καταναίμονται σε όλο το κείμενο, συμβάλλοντας στην αλληλεπίδραση του υλικού με τους μαθητές.
- ✓ Παραδείγματα: Περιγράφουν καταστάσεις πραγμάτων, ενισχύοντας την εμπειρία των μαθητών.
- ✓ Μελέτες Περίπτωσης: Επιτρέπουν στους μαθητές να κατανοήσουν την πρακτική εφαρμογή των γνώσεών τους, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.
- ✓ Δραστηριότητες και Αυτοαξιολόγηση: Εμπλέκουν τους μαθητές σε βαθύτερη μάθηση και έλεγχο των γνώσεών τους.
- ✓ Κείμενα Αναφοράς: Συνοδεύουν το βασικό κείμενο, παρέχοντας επιπλέον πληροφορίες.
- ✓ Παράλληλα Κείμενα: Συμπληρώνουν το βασικό κείμενο, εμπλουτίζοντας την κατανόηση του περιεχομένου.
- ✓ Συμπεράσματα, Συνόψεις, Δραστηριότητες Αυτοαξιολόγησης: Συνδέονται με την εξ αποστάσεως διάσταση, ενισχύοντας τη μάθηση και την αυτονομία των μαθητών.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.4 Ανάπτυξη ενός προγράμματος e-learning.

1.4.1 Προαπαιτούμενα για την ανάπτυξη ενός προγράμματος e-learning

Αν και η ηλεκτρονική μάθηση είναι ένας πιο ευέλικτος και απλός τρόπος μάθησης για όλους τους συμμετέχοντες, η ανάπτυξη ενός συστήματος ηλεκτρονικής μάθησης είναι μια πολύ σύνθετη διαδικασία με σημαντικές απαιτήσεις. Οι κυριότερες, αναφέρονται φυσικά στον τεχνικό εξοπλισμό που απαιτείται για την υποστήριξη ενός τέτοιου προγράμματος. Πέρα όμως από αυτό, η ανάπτυξή τους απαιτεί συγκεκριμένες διαδικασίες και εξειδικευμένο προσωπικό που πρέπει να συμμετέχει στη δημιουργία και τη διαχείρισή τους.

Σημαντικό στοιχείο ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης είναι τα πολύπλοκα πληροφοριακά συστήματα, η δικτύωση και οι εξειδικευμένες εφαρμογές που συνθέτουν το συνολικό έργο.

Ωστόσο, ο τεχνικός εξοπλισμός από μόνος του δεν αρκεί για την ανάπτυξη του προγράμματος και την ορθή λειτουργία του. Ιδιαίτερα σημαντικά στοιχεία είναι οι διαδικασίες και οι ενέργειες που πρέπει να πραγματοποιηθούν πριν από την ανάπτυξη του προγράμματος και κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του.

Επιπλέον, το τελευταίο και εξίσου σημαντικό στοιχείο είναι η ομάδα διαχείρισης και λειτουργίας του προγράμματος. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει όλους όσους εμπλέκονται στην υποστήριξη του εξοπλισμού, στην προετοιμασία του υλικού, στην εκπαίδευση και στο συντονισμό του προγράμματος (Clark, 2016)

1.4.2 Δραστηριότητες.

Η ανάπτυξη ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και συνεκτίμηση πολλών βασικών παραγόντων. Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν:

Μαθησιακοί στόχοι: Ο πρώτος βασικός παράγοντας για την ανάπτυξη ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης είναι ο καθορισμός σαφών και συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων. Αυτοί οι στόχοι θα καθοδηγήσουν την ανάπτυξη του περιεχομένου του μαθήματος και θα διασφαλίσουν ότι το πρόγραμμα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευομένων.

Κοινό-στόχος: Ο δεύτερος βασικός παράγοντας είναι ο προσδιορισμός του κοινού-στόχου για το πρόγραμμα ηλεκτρονικής μάθησης. Το πρόγραμμα θα πρέπει να σχεδιαστεί έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις προσδοκίες του κοινού-στόχου, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει φοιτητές, επαγγελματίες ή άτομα που επιδιώκουν την προσωπική τους ανάπτυξη (Αναστασιάδης, 2017)

Περιεχόμενο του μαθήματος: Το περιεχόμενο του μαθήματος είναι ένα κρίσιμο στοιχείο του προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης. Θα πρέπει να είναι ελκυστικό, διαδραστικό και σχετικό με τους μαθησιακούς στόχους. Το περιεχόμενο θα πρέπει να παρουσιάζεται με τρόπο εύληπτο και να περιλαμβάνει διάφορες μορφές μέσω, όπως βίντεο, ήχο και γραφικά.

Τεχνολογία: Η τεχνολογία είναι ένας άλλος ουσιαστικός παράγοντας στην ανάπτυξη ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης. Το πρόγραμμα θα πρέπει να σχεδιαστεί με τη χρήση κατάλληλης πλατφόρμας και λογισμικού που είναι φιλικό προς το χρήστη και προσβάσιμο σε όλους τους εκπαιδευόμενους. Θα πρέπει επίσης να είναι συμβατό με διάφορες συσκευές, όπως επιτραπέζιους υπολογιστές, φορητούς υπολογιστές και κινητές συσκευές.

Αξιολόγηση: Η αξιολόγηση είναι σημαντικό στοιχείο κάθε προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης. Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει διάφορες μορφές αξιολόγησης, όπως κουίζ, εργασίες και εξετάσεις, ώστε να διασφαλίζεται ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο. Επιπλέον, το πρόγραμμα θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά για να εντοπίζονται οι τομείς που χρήζουν βελτίωσης (Λιοναράκης, 2011)

Υποστήριξη και πόροι: Ο τελευταίος βασικός παράγοντας είναι η παροχή στους εκπαιδευόμενους επαρκούς υποστήριξης και πόρων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πρόσβαση σε διαδικτυακά φόρουμ, δωμάτια συνομιλίας και υποστήριξη μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε πρόσθετους πόρους, όπως εγχειρίδια και άρθρα, για να συμπληρώσουν τη μάθησή τους.

Συμπερασματικά, η ανάπτυξη ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και εξέταση πολλών βασικών παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν τους μαθησιακούς στόχους, το κοινό-στόχο, το περιεχόμενο του μαθήματος, την τεχνολογία, την αξιολόγηση, καθώς και την υποστήριξη και τους πόρους. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναπτύξουν



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

αποτελεσματικά προγράμματα ηλεκτρονικής μάθησης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εκπαιδευομένων και παρέχουν μια πολύτιμη μαθησιακή εμπειρία (Keegan, 2016)

1.4.3 Δημιουργία ομάδας.

Η συμμετοχή σε προγράμματα ηλεκτρονικής μάθησης απαιτεί ικανότητες σε συγκεκριμένους τομείς που δεν απαιτούνται από την παραδοσιακή εκπαίδευση και κατάρτιση, όπως τεχνικές ή τεχνολογικές δεξιότητες.

Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστεί να απομακρυνθούν από τους παραδοσιακούς τους ρόλους και να αναλάβουν νέα καθήκοντα. Ορισμένοι από τους ρόλους που περιγράφονται στην παρούσα ενότητα μπορούν να συνδυαστούν σε ένα επαγγελματικό προφίλ. Στην πράξη, η σύνθεση της ομάδας θα εξαρτηθεί από παράγοντες όπως

- ✓ Το μέγεθος του προγράμματος
- ✓ Το μέγεθος του έργου εξωτερικής ανάθεσης
- ✓ Κατά πόσον τα μέλη της ομάδας μπορούν να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους.

Για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων απαιτούνται οι ακόλουθοι ρόλοι είναι οι παρακάτω (AllenM. W., 2016)

- ✓ Ανθρώπινοι πόροι/ανάπτυξη ικανοτήτων. Αυτό το επίπεδο διοίκησης διενεργεί ανάλυση αναγκών πριν από την έναρξη του προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης, συντονίζει όλες τις δραστηριότητες και τους ρόλους στα διάφορα στάδια της διαδικασίας και αξιολογεί το βαθμό μεταφοράς της γνώσης στην εργασία και τα αποτελέσματα για τον οργανισμό.
- ✓ Ο σχεδιαστής διδασκαλίας είναι υπεύθυνος για τη συνολική στρατηγική μάθησης. Συνεργάζεται με τους διευθυντές για την κατανόηση των μαθησιακών στόχων, συνεργάζεται με ειδικούς σε θέματα για τον καθορισμό των δεξιοτήτων και των γνώσεων που πρέπει να καλυφθούν στα μαθήματα, επιλέγει τις κατάλληλες στρατηγικές μάθησης και καθορίζει τις στρατηγικές παροχής και αξιολόγησης για την υποστήριξη της ομάδας.
- ✓ Ο συντονιστής σχεδιασμού είναι επίσης υπεύθυνος για την ανάπτυξη των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων και του υλικού ηλεκτρονικής μάθησης που αποτελούν μέρος του μαθήματος, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας σεναρίων. Σε αυτό το στάδιο, το περιεχόμενο που πρόκειται να παραδοθεί υποβάλλεται σε παιδαγωγική ανάλυση και ενσωματώνεται σε εκπαιδευτική τεχνολογία και παιδαγωγικά εργαλεία που διευκολύνουν και υποστηρίζουν τη

μάθηση. Σε μεγάλα προγράμματα ηλεκτρονικής μάθησης με αυτοδιδασκαλία, ο συντονιστής σχεδιασμού μπορεί να αναθέσει την ανάπτυξη συγκεκριμένων μαθημάτων σε άλλους συντονιστές.

- ✓ Οι ειδικοί σε θέματα περιεχομένου παρέχουν τις γνώσεις και τις πληροφορίες που απαιτούνται για ένα συγκεκριμένο μάθημα. Συνεργάζονται με τον σχεδιαστή για τον σχεδιασμό του μαθήματος και τον καθορισμό ενός σχεδίου αξιολόγησης. Στην ηλεκτρονική μάθηση, οι ειδικοί περιεχομένου είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία κειμένου για τα μαθήματα του προγράμματος (π.χ. ανάπτυξη περιεχομένου) και στη διαχειριζόμενη ηλεκτρονική μάθηση μπορούν να ενεργούν ως επιγραμμικοί εκπαιδευτές. Μπορούν επίσης να προετοιμάζουν και να παρουσιάζουν μαθησιακό υλικό, να αναθέτουν καθήκοντα στους συμμετέχοντες και να απαντούν σε ερωτήσεις (Δημητρακόπουλος, 2022))
- ✓ Οι Web developer, media editor. Αυτή η κατηγορία είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη μαθημάτων που περιλαμβάνονται σε αυτοκατευθυνόμενα προγράμματα. Συγκεντρώνουν στοιχεία μαθημάτων, αναπτύσσουν μέσα και άλλα διαδραστικά στοιχεία, δημιουργούν εκπαιδευτικό υλικό, προσαρμόζουν διεπαφές για πλατφόρμες μάθησης (π.χ. Moodle) και εγκαθιστούν το εκπαιδευτικό υλικό σε διακομιστή ιστού. Στην κατηγορία αυτή μπορεί επίσης να περιλαμβάνονται προγραμματιστές βάσεων δεδομένων που είναι υπεύθυνοι για την εγκατάσταση και τη διαμόρφωση βάσεων δεδομένων για τη συλλογή δεδομένων από τους εκπαιδευόμενους (Παναγιωτοπούλου, 2019)
- ✓ Οι Διαχειριστές μαθημάτων, και καθηγητές. Αυτοί οι ρόλοι εμπλέκονται στη φάση της υλοποίησης. Οι διαχειριστές μαθημάτων διαχειρίζονται τις συνδρομές των μαθητών. Οι διαδικτυακοί σύμβουλοι και οι καθηγητές υποστηρίζουν τις μαθησιακές δραστηριότητες των εκπαιδευόμενων και τους παρακινούν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Δίνουν στον εκπαιδευόμενο εμπιστοσύνη στη διαδικασία μμάθησης και δημιουργούν ένα περιβάλλον που εξασφαλίζει τη ροή πληροφοριών μεταξύ εκπαιδευόμενου και καθηγητή. Υποστηρίζουν τα διάφορα ενδιαφερόμενα μέρη, παρακινούν τη συμμετοχή και διευκολύνουν και μεσολαβούν στην αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.
- ✓ Ειδικοί τεχνικής υποστήριξης Οι ειδικοί τεχνικής υποστήριξης απασχολούνται συνήθως για να βοηθήσουν τόσο τους παραγωγούς του υλικού όσο και τους χρήστες του προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης σε όλα τα στάδια της διαδικασίας.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Αυτοί οι ρόλοι συνεργάζονται για τη δημιουργία ενός επιτυχημένου προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του κοινού-στόχου, επιτυγχάνει τους στόχους του έργου και παρέχει μια αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία.

1.4.4 Τεχνολογία.

Κατά την ανάπτυξη ενός προγράμματος ηλεκτρονικής μάθησης, υπάρχουν διάφορες τεχνολογίες και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία, την παράδοση και τη διαχείριση του προγράμματος. Ακολουθούν ορισμένες τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται στην ανάπτυξη ενός προγράμματος e-learning:

- Συστήματα διαχείρισης μάθησης (LMS): Ένα LMS είναι μια πλατφόρμα λογισμικού που επιτρέπει τη δημιουργία, την παράδοση, τη διαχείριση και την παρακολούθηση μαθημάτων ηλεκτρονικής μάθησης. Παρέχει στους εκπαιδευόμενους πρόσβαση σε υλικό μαθημάτων, όπως βίντεο, διαδραστικά πολυμέσα και αξιολογήσεις, και επιτρέπει στους εκπαιδευτές να παρακολουθούν την πρόοδο των εκπαιδευομένων και να παρακολουθούν τα ποσοστά ολοκλήρωσης. Ορισμένα δημοφιλή LMS περιλαμβάνουν το Moodle, το Blackboard και το Canvas.
- Εργαλεία συγγραφής: Τα εργαλεία συγγραφής είναι εφαρμογές λογισμικού που χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία περιεχομένου ηλεκτρονικής μάθησης. Συνήθως περιλαμβάνουν πρότυπα και εργαλεία για τη δημιουργία στοιχείων πολυμέσων, όπως διαδραστικά κουίζ, βίντεο και κινούμενα σχέδια. Ορισμένα εργαλεία συγγραφής είναι ειδικά σχεδιασμένα για τη δημιουργία περιεχομένου ηλεκτρονικής μάθησης, όπως το Articulate Storyline, το Adobe Captivate και το Lectora, ενώ άλλα, όπως το Camtasia, είναι εργαλεία γενικότερου σκοπού για τη δημιουργία περιεχομένου πολυμέσων (Driscoll, 2022)
- Εικονικές αίθουσες διδασκαλίας: Οι εικονικές αίθουσες διδασκαλίας είναι διαδικτυακές πλατφόρμες που επιτρέπουν στους εκπαιδευτές και τους εκπαιδευόμενους να επικοινωνούν και να συνεργάζονται σε πραγματικό χρόνο. Συνήθως περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως ζωντανές τηλεδιασκέψεις, δωμάτια συνομιλίας και πίνακες εργασίας. Οι εικονικές αίθουσες διδασκαλίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή ζωντανών διαλέξεων, τη διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων και τη διεξαγωγή αξιολογήσεων. Ορισμένες δημοφιλείς πλατφόρμες εικονικής τάξης περιλαμβάνουν τις Zoom, Adobe Connect και Microsoft Teams.
- Learning Analytics: Η μαθησιακή ανάλυση είναι η διαδικασία συλλογής, ανάλυσης και ερμηνείας δεδομένων σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις των εκπαιδευομένων με τα μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων ηλεκτρονικής μάθησης και για την εξατομίκευση των μαθησιακών εμπειριών για μεμονωμένους εκπαιδευόμενους. Ορισμένα εργαλεία ανάλυσης μάθησης περιλαμβάνουν τα Learning Locker, Watershed και xAPI (Moore, 1993)

- **Κινητή μάθηση:** Η κινητή μάθηση, γνωστή και ως m-learning, αναφέρεται στη χρήση κινητών συσκευών, όπως smartphones και tablets, για την παροχή περιεχομένου ηλεκτρονικής μάθησης. Αυτό επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να έχουν πρόσβαση στο υλικό των μαθημάτων εν κινήσει και παρέχει πιο ευέλικτες επιλογές μάθησης. Η κινητή μάθηση μπορεί να παρέχεται μέσω εφαρμογών για κινητά, ανταποκρινόμενων ιστότοπων ή μηνυμάτων κειμένου ((Mayer, 2009))

Κατά την επιλογή της τεχνολογίας για την ανάπτυξη της ηλεκτρονικής μάθησης, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες των εκπαιδευομένων, οι μαθησιακοί στόχοι και οι διαθέσιμοι πόροι. Η τεχνολογία θα πρέπει να είναι φιλική προς το χρήστη, προσβάσιμη και ευθυγραμμισμένη με τις βέλτιστες πρακτικές στο σχεδιασμό και την παιδαγωγική της ηλεκτρονικής μάθησης.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.5 Η πλατφόρμα Chamilo στη δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης για την εκμάθηση Pilates από απόσταση.

1.5.1 Η πλατφόρμα συνεργατικής μάθησης Chamilo LMS.

Στον ταχέως εξελισσόμενο τομέα της εκπαίδευσης, η τεχνολογία έχει γίνει καταλύτης για τον μετασχηματισμό της μαθησιακής διαδικασίας. Μια τέτοια εξέλιξη είναι το Σύστημα Διαχείρισης Μάθησης (LMS) Chamilo, το οποίο είναι μια ευέλικτη πλατφόρμα σχεδιασμένη για να ενισχύει την εκπαιδευτική διαδικασία και να επιτυγχάνει αποτελεσματικά μαθησιακά αποτελέσματα. Το παρόν δοκίμιο εξετάζει το Chamilo LMS, τα χαρακτηριστικά του, τα οφέλη του και τον αντίκτυπό του στη σύγχρονη εκπαίδευση.

Τα Συστήματα Διαχείρισης Μάθησης έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο παρέχεται και λαμβάνεται η εκπαίδευση, και το Chamilo LMS είναι προϊόν αυτής της εξέλιξης, με φιλικές προς τον χρήστη διεπαφές που βελτιστοποιούν διάφορες πτυχές της εκπαίδευσης, από την παροχή περιεχομένου έως την αξιολόγηση και την επικοινωνία. Το Chamilo LMS αναπτύχθηκε ως έργο ανοικτού κώδικα και αναγνωρίζεται για την προσαρμοστικότητα και τα παραμετροποιήσιμα χαρακτηριστικά του. Βασικά χαρακτηριστικά και λειτουργίες (Παναγιωτοπούλου, 2019)

Το Chamilo LMS περιλαμβάνει μια σειρά από χαρακτηριστικά που έχουν οδηγήσει στην αποτελεσματικότητά και τη δημοτικότητά του. Η πλατφόρμα διευκολύνει τη δημιουργία, τη διαχείριση και την παράδοση περιεχομένου και παρέχει στους εκπαιδευτικούς τα εργαλεία για την ανάπτυξη ελκυστικών μαθημάτων. Οι ενσωματώσεις πολυμέσων, όπως βίντεο, διαδραστικά τεστ και συνεργατικές εργασίες, ενισχύουν τη μάθηση.

Επιπλέον, το LMS του Chamilo παρέχει εύκολη επικοινωνία μεταξύ των καθηγητών και των μαθητών. Τα φόρουμ συζητήσεων, τα μηνύματα και οι συνομιλίες σε πραγματικό χρόνο συμβάλλουν σε ένα διαδραστικό μαθησιακό περιβάλλον, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή και την ανταλλαγή γνώσεων. Η πλατφόρμα υποστηρίζει επίσης την παρακολούθηση και την αξιολόγηση της μάθησης, επιτρέποντας στους εκπαιδευτές να παρακολουθούν τις επιδόσεις των μεμονωμένων μαθητών και να προσαρμόζουν ανάλογα τις στρατηγικές διδασκαλίας (Σταυρίδης, 2022)

Ένα από τα αξιοσημείωτα πλεονεκτήματα του Chamilo LMS έγκειται στην προσαρμοστικότητά του σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια. Ο χαρακτήρας του λογισμικού ανοικτού κώδικα επιτρέπει στα ιδρύματα να προσαρμόζουν την πλατφόρμα σύμφωνα με τις ιδιαίτερες απαιτήσεις τους. Αυτή η ευελιξία δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να ευθυγραμμίσουν το LMS με τις παιδαγωγικές τους προσεγγίσεις, εξασφαλίζοντας την αρμονική ενσωμάτωση της τεχνολογίας στη μαθησιακή διαδικασία.

Επιπλέον, η πολύγλωσση υποστήριξη της πλατφόρμας και τα χαρακτηριστικά προσβασιμότητας εξυπηρετούν ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευομένων, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες. Αυτή η συμμετοχικότητα ενισχύει την εμβέλεια της εκπαίδευσης και υπογραμμίζει τη δέσμευση του Chamilo LMS να παρέχει ίσες ευκαιρίες μάθησης.

Το Chamilo LMS προσφέρει στους εκπαιδευτικούς πληθώρα πλεονεκτημάτων, μετασχηματίζοντας σημαντικά τις μεθοδολογίες διδασκαλίας τους. Η πλατφόρμα απλοποιεί τη δημιουργία μαθημάτων, επιτρέποντας στους εκπαιδευτές να οργανώνουν αποτελεσματικά το περιεχόμενο και να σχεδιάζουν διαδραστικές ενότητες. Τα αυτοματοποιημένα εργαλεία αξιολόγησης ανακουφίζουν από το βάρος της χειροκίνητης βαθμολόγησης, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να επικεντρωθούν περισσότερο στην εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και τη δέσμευση των μαθητών (Παππάς, 2018)

Επιπλέον, το Chamilo LMS διευκολύνει την πληροφόρηση βάσει δεδομένων σχετικά με την απόδοση των μαθητών. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναλύουν τις μετρήσεις προόδου, να εντοπίζουν τις τάσεις μάθησης και να βελτιώνουν ανάλογα τις στρατηγικές διδασκαλίας. Αυτή η προσέγγιση με βάση τα δεδομένα δίνει στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να προσαρμόζουν τη διδασκαλία τους στις ατομικές μαθησιακές ανάγκες, ενισχύοντας τελικά τα ποσοστά επιτυχίας των μαθητών (Χρυσανθόπουλος, 2020)

Για τους εκπαιδευόμενους, το Chamilo LMS παρουσιάζει ένα δυναμικό και ελκυστικό περιβάλλον μάθησης. Η πλατφόρμα ενθαρρύνει την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση μέσω της φιλικής προς το χρήστη διεπαφής και των διαδραστικών χαρακτηριστικών της. Η πρόσβαση σε περιεχόμενο πολυμέσων και συνεργατικά εργαλεία καλλιεργεί την κριτική σκέψη, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και την ομαδική εργασία.

Η έμφαση που δίνει το Chamilo LMS στη συνεχή αξιολόγηση και ανατροφοδότηση προάγει τη νοοτροπία ανάπτυξης των μαθητών. Η τακτική παρακολούθηση των επιδόσεων επιτρέπει στους μαθητές να παρακολουθούν την πρόδό τους και να εντοπίζουν τομείς για βελτίωση. Ο διαδραστικός χαρακτήρας της πλατφόρμας ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να αναλάβουν την ευθύνη της εκπαίδευσής τους, καλλιεργώντας το αίσθημα ευθύνης και αυτονομίας (Τσολάκης, 2021)

Ενώ το Chamilo LMS προσφέρει πολυάριθμα πλεονεκτήματα, δεν στερείται προκλήσεων. Τεχνικά ζητήματα, όπως η συντήρηση του συστήματος και η συμβατότητα, μπορούν μερικές φορές να διαταράξουν τη μαθησιακή διαδικασία. Επιπλέον, η επιτυχής εφαρμογή απαιτεί αποτελεσματική κατάρτιση για τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευόμενους ώστε να αξιοποιηθεί πλήρως το δυναμικό της πλατφόρμας.

Κοιτάζοντας μπροστά, το μέλλον του Chamilo LMS επιφυλάσσει ελπιδοφόρες εξελίξεις. Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης και της μηχανικής μάθησης θα μπορούσε να ενισχύσει τις προσαρμοστικές μαθησιακές εμπειρίες, προσαρμόζοντας το περιεχόμενο στα ατομικά μαθησιακά στυλ. Επιπλέον, η στενότερη ενσωμάτωση με αναδυόμενες τεχνολογίες, όπως η εικονική πραγματικότητα και η επαυξημένη πραγματικότητα, θα



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

μπορούσε να φέρει περαιτέρω επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο παρέχεται και καταναλώνεται η εκπαίδευση (Αναστασιάδης, 2005.)

Το σύστημα διαχείρισης μάθησης Chamilo αποτελεί απόδειξη της μετασχηματιστικής δύναμης της τεχνολογίας στην εκπαίδευση. Τα καινοτόμα χαρακτηριστικά του, η προσαρμοστικότητά του και η δέσμευσή του για τη βελτίωση των εμπειριών τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών το έχουν τοποθετήσει ως έναν αξιοσημείωτο παίκτη στη σφαίρα των Συστημάτων Διαχείρισης Μάθησης. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να αναδιαμορφώνει το εκπαιδευτικό τοπίο, το Chamilo LMS αποτελεί παράδειγμα της δυνατότητας των ψηφιακών πλατφορμών να ενδυναμώνουν τόσο τους εκπαιδευόμενους όσο και τους εκπαιδευτικούς, προωθώντας ένα πιο φωτεινό και χωρίς αποκλεισμούς μέλλον για την εκπαίδευση (Αναστασιάδης, 2017)

1.5.2 Δημιουργία ηλεκτρονικής τάξης με το Chamilo.

Η τεχνολογία αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο διδάσκουμε και η δημιουργία διαδικτυακών τάξεων γίνεται σημαντική πτυχή της σύγχρονης παιδαγωγικής. Ένα από τα κύρια εργαλεία που διευκολύνει αυτόν τον μετασχηματισμό είναι το Chamilo, ένα ευέλικτο και φιλικό προς τον χρήστη σύστημα διαχείρισης μάθησης (LMS). Αυτό το δοκίμιο εξετάζει τη διαδικασία δημιουργίας μιας διαδικτυακής τάξης με τη χρήση του Chamilo, διερευνώντας τα χαρακτηριστικά, τα οφέλη και τις δυνατότητές του να φέρει επανάσταση στην εκπαίδευση στην ψηφιακή εποχή.

Η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση έχει εγκαινιάσει μια νέα εποχή μάθησης πέρα από τις παραδοσιακές αίθουσες διδασκαλίας. Οι διαδικτυακές τάξεις παρέχουν μια ευέλικτη και προσβάσιμη πλατφόρμα για ουσιαστική αλληλεπίδραση μεταξύ καθηγητών και μαθητών, ανεξάρτητα από γεωγραφικούς περιορισμούς. Το Chamilo, ένα δυναμικό LMS, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη στροφή, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς τα εργαλεία για τη δημιουργία ελκυστικών ψηφιακών περιβαλλόντων μάθησης (Smith, 2020)

Το Chamilo διαθέτει ένα πλούσιο σύνολο χαρακτηριστικών που επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά διαδικτυακές τάξεις. Η πλατφόρμα είναι ένα ενοποιημένο σύστημα δημιουργίας και διαχείρισης περιεχομένου που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να επεξεργάζονται και να οργανώνουν εύκολα το εκπαιδευτικό υλικό. Τα στοιχεία πολυμέσων, τα διαδραστικά τεστ και η συνεργατική ενσωμάτωση εμπλουτίζουν τη μαθησιακή διαδικασία και ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των διαφορετικών μαθησιακών στυλ (Αβραμόπουλος, 2022)

Επιπλέον, το Chamilo παρέχει ισχυρούς διαύλους επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Τα φόρουμ συζητήσεων, η ζωντανή συνομιλία και τα συστήματα ανταλλαγής μηνυμάτων ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας και της διαδραστικότητας στην ηλεκτρονική τάξη. Αυτό ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και την ανταλλαγή γνώσεων παρόμοια με τη δυναμική μιας παραδοσιακής τάξης.

Η διαδικασία δημιουργίας μιας διαδικτυακής τάξης με το Chamilo περιλαμβάνει διάφορα σημαντικά βήματα. Πρώτον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξοικειωθούν με τη διεπαφή και τη λειτουργικότητα της πλατφόρμας. Αυτό συχνά απαιτεί εκπαίδευση, η οποία παρέχεται μέσω των πόρων υποστήριξης του Chamilo και των εργαστηρίων επαγγελματικής ανάπτυξης.

Δεύτερον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να καθορίσουν με σαφήνεια τους μαθησιακούς στόχους και τα αποτελέσματα. Τα διαισθητικά εργαλεία δημιουργίας μαθημάτων του Chamilo βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να οργανώσουν τη διδακτέα ύλη, να ανεβάσουν πόρους και να αναπτύξουν αξιολογήσεις σύμφωνα με τους στόχους του μαθήματος.

Η ενσωμάτωση πολυμέσων είναι μια άλλη σημαντική πτυχή της ηλεκτρονικής τάξης. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιούν βίντεο, παρουσιάσεις και διαδραστικές



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

προσομοιώσεις για να βελτιώσουν την παράδοση της ύλης και να εμπλέξουν αποτελεσματικά τους μαθητές Το Chamilo είναι συμβατό με μια ποικιλία μορφών πολυμέσων, καθιστώντας τη μάθηση δυναμική και ελκυστική (Moore, 1993)

Η διαδραστικότητα και η εμπλοκή είναι βασικά συστατικά της ηλεκτρονικής μάθησης. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν τις συνεργατικές λειτουργίες του Chamilo για να διευκολύνουν την αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και καθηγητών. Τα φόρουμ συζητήσεων, οι ομαδικές εργασίες και η αξιολόγηση από ομότιμους ενθαρρύνουν τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Η εφαρμογή των διαδικτυακών μαθημάτων στο Chamilo έχει πολλά οφέλη τόσο για τους καθηγητές όσο και για τους μαθητές. Για τους διδάσκοντες, απλοποιεί τα διοικητικά καθήκοντα, όπως η παρακολούθηση της παρουσίας, η παράδοση των εργασιών και η βαθμολόγηση. Αυτή η αποτελεσματικότητα επιτρέπει στους εκπαιδευτές να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις και στην παροχή εξατομικευμένης ανατροφοδότησης, η οποία τελικά βελτιώνει την ποιότητα της διδασκαλίας (Καραμιχάλη, 2021)

Με τη σειρά τους, οι μαθητές επωφελούνται από την ευελιξία και την προσβασιμότητα της ηλεκτρονικής τάξης: το φιλικό προς το χρήστη περιβάλλον του Chamilo τους διευκολύνει να περιηγηθούν στο υλικό, να έχουν πρόσβαση σε πόρους και να υποβάλουν εργασίες. Τα εργαλεία επικοινωνίας της πλατφόρμας διευκολύνουν την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές και τους διδάσκοντες, καταργώντας την απομόνωση που χαρακτηρίζει την ηλεκτρονική μάθηση.

Παρόλο που το Chamilo επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν διαδραστικές τάξεις, πρέπει να αντιμετωπιστούν ορισμένες προκλήσεις. Τεχνικά προβλήματα, όπως αποτυχίες του συστήματος και προβλήματα συμβατότητας, μπορούν να διαταράξουν τη διαδικασία μάθησης. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές πρέπει να έχουν την κατάλληλη κατάρτιση για να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τέτοια προβλήματα.

Επιπλέον, η δημιουργία ενός ελκυστικού διαδικτυακού μαθήματος απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και προγραμματισμό. Οι διδάσκοντες πρέπει να βρουν μια ισορροπία μεταξύ συγχρονισμένων και ασύγχρονων μαθημάτων, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ζώνες ώρας και τις μαθησιακές προτιμήσεις. Επιπλέον, η ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας και της συμμετοχής σε εικονικούς χώρους απαιτεί σκόπιμες προσπάθειες για την προώθηση της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών (Σιδηροπούλου, 2018)

Η δημιουργία μιας ηλεκτρονικής τάξης με τη χρήση του Chamilo υπογραμμίζει τις μετασχηματιστικές δυνατότητες της τεχνολογίας στην εκπαίδευση. Καθώς περιηγούμαστε στις πολυπλοκότητες της ψηφιακής εποχής, το Chamilo δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να υπερβούν τα φυσικά όρια και να παρέχουν δυναμικές μαθησιακές εμπειρίες στους μαθητές. Αξιοποιώντας τη φιλική προς το χρήστη διεπαφή του, τα ευέλικτα χαρακτηριστικά του και τη δέσμευσή του για την ενίσχυση της ψηφιακής εκπαίδευσης, το Chamilo ανοίγει το δρόμο για ένα μέλλον όπου η μάθηση δεν θα έχει όρια, καλλιεργώντας



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

μια παγκόσμια κοινότητα μαθητών και εκπαιδευτικών που θα ενώνει η γνώση και η καινοτομία (Jean-MarieMaes, 2010)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.

1.1 Εισαγωγή

Η παρούσα έρευνα αφορά την αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού που δημιουργήθηκε για το μάθημα με τίτλο «Φυσική Αγωγή – η μελέτη περίπτωσης της τεχνικής του Pilates», που αποτελεί μια μορφή άσκησης που απευθύνεται κυρίως σε ενήλικες.

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται ο σκοπός, οι στόχοι, τα ερευνητικά ερωτήματα καθώς και η μεθοδολογία της έρευνας που ακολουθήθηκε. Αναλύονται η διαδικασία και οι τρόποι διεξαγωγής της έρευνας με στόχο την επεξεργασία και τη συλλογή των δεδομένων. Πραγματοποιείται τέλος τόσο η παρουσίαση των αποτελεσμάτων όσο και των συμπερασμάτων που προέκυψαν καθώς και οι περιορισμοί και η μελλοντική συνεισφορά της στην ερευνητική κοινότητα.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.2 Σκοπός, στόχοι και ερευνητικά ερωτήματα.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι ο σχεδιασμός, η υλοποίηση και η αποτίμηση του εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για τη διδασκαλία προγραμμάτων φυσικής αγωγής και αθλητισμού, στην εκπαίδευση ενηλίκων χρησιμοποιώντας ως παράδειγμα τη διδασκαλία της μεθόδου Pilates.

Στόχοι της παρούσας έρευνας ήταν τα εξής:

1. Να ελεγχθεί αν το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.
2. Να ελεγχθεί αν το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης.
3. Να ελεγχθούν τα δυνατά στοιχεία του συγκεκριμένου ΕΥ.
4. Να αναδειχθούν τυχόν προτάσεις ως προς τη βελτίωσή του ΕΥ.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην έρευνα βάση τον σκοπό και τους στόχους της ήταν τα εξής:

- 1ο ερευνητικό ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης;
- 2ο ερευνητικό ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης;
- 3ο ερευνητικό ερώτημα: Ποια είναι τα δυνατά στοιχεία του Εκπαιδευτικού Υλικού;
- 4ο ερευνητικό ερώτημα: Υπάρχουν προτάσεις για αλλαγές στο ΕΥ που θα μπορούσαν να το βελτιώσουν;



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.3 Μεθοδολογία Έρευνας

1.3.1 Δείγμα Έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από πέντε (5) άτομα τελειόφοιτους του μεταπτυχιακού προγράμματος του Παιδαγωγικού τμήματος του Πανεπιστημίου Κρήτης με τίτλο «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)». Η ποιοτική αυτή έρευνα πραγματοποιήθηκε την περίοδο από 08 – 13 Ιουλίου του 2023. Για την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας που προέκυψαν επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα με ανάλυση περιεχομένου. Μονάδα ανάλυσης ήταν η πρόταση.

1.3.2 Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ένα ερωτηματολόγιο που μπορείτε να δείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο <https://shorturl.at/gklw4> έχοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, το οποίο στάλθηκε μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε πέντε τελειόφοιτους ειδικούς της ΕξΑΕ και οι αξιολογητές αφού τα συμπλήρωσαν έχοντας δει το Ε.Υ. τα απέστειλαν πίσω με τον ίδιο τρόπο που τα έλαβαν στον ερευνητή.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε από το Πανεπιστήμιο Κρήτης και πιο συγκεκριμένα από το εργαστήριο του Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α για τις ανάγκες της έρευνας.

Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε πέντε (5) ενότητες που είναι οι παρακάτω:

1.Πρώτη ενότητα (περιλαμβάνει δημογραφικά στοιχεία): Γίνονται 7 ερωτήσεις, που πρόθεση έχουν να καταγράψουν τα ατομικά στοιχεία των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, χρόνια προϋπηρεσίας), και επιπλέον το βαθμό εξοικείωσής τους με τις ΤΠΕ και τη μέθοδο της ΕξΑΕ.

2.Δεύτερη ενότητα (1ο Ερευνητικό ερώτημα): Γίνονται 39 ερωτήσεις που στόχο έχουν να ελέγξουν αν το ΕΥ βασίζεται στις αρχές και τη μεθοδολογία της ΕξΑΕ.

3.Τρίτη ενότητα (2ο Ερευνητικό ερώτημα): Γίνονται 15 ερωτήσεις, οι οποίες στόχο έχουν να ελέγξουν αν το ΕΥ απαρτίζεται από τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης.

4.Υποενότητα τρίτης ενότητας (2ο ερευνητικό ερώτημα): στο τέταρτο μέρος του ερωτηματολογίου δίνεται η δυνατότητα στους αξιολογητές να επισημάνουν τα θετικά σημεία του ΕΥ, αλλά και να προτείνουν αλλαγές ως προς τη βελτίωσή του.

1.4 Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

1.4.1 Δημιουργία και περιγραφή του εκπαιδευτικού υλικού.

Η διασταύρωση της τεχνολογίας και της εκπαίδευσης έχει ανοίξει το δρόμο για καινοτόμες προσεγγίσεις στη μάθηση, μεταξύ άλλων και στον τομέα της γυμναστικής και της ευεξίας. Το Pilates, μια δημοφιλής τεχνική άσκησης γνωστή για την εστίασή της στην ανάπτυξη της δύναμης, της ευλυγισίας και της επίγνωσης, μπορεί να διδαχθεί αποτελεσματικά σε διαδικτυακές τάξεις.

Το Chamilo, ένα ευέλικτο σύστημα διαχείρισης μάθησης (LMS), μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία και την περιγραφή ενός διαδικτυακού μαθήματος Pilates. Αυτό το δοκίμιο εξετάζει τη διαδικασία δημιουργίας ενός ψηφιακού περιβάλλοντος μάθησης Pilates με τη χρήση του Chamilo, τονίζοντας τα χαρακτηριστικά, τα οφέλη και τις δυνατότητές του να φέρει επανάσταση στην εκπαίδευση γυμναστικής.

Το Chamilo είναι μια δυναμική πλατφόρμα για τη δημιουργία και τη διαχείριση διαδικτυακών περιβαλλόντων μάθησης, γεγονός που το καθιστά ιδανικό εργαλείο για τη δημιουργία μιας διαδικτυακής τάξης εκπαίδευσης Pilates. Με τη φιλική προς το χρήστη διεπαφή του, τις παραμετροποιήσιμες λειτουργίες και τα ισχυρά εργαλεία επικοινωνίας, το Chamilo επιτρέπει στους εκπαιδευτές να συνδυάζουν απρόσκοπτα τις αρχές του Pilates με την ευκολία της ψηφιακής μάθησης ((Κωνσταντινίδης, 2021))

Η δημιουργία και η περιγραφή του εκπαιδευτικού υλικού της ηλεκτρονικής τάξης Pilates με το Chamilo περιλαμβάνει διάφορα βασικά στοιχεία που απευθύνονται τόσο στους εκπαιδευτές όσο και στους μαθητές, και σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης.

□ **Δομή και σχεδιασμός μαθήματος:** Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιούν το Chamilo για να οργανώνουν το πρόγραμμα σπουδών Pilates σε δομημένες ενότητες ή μαθήματα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις επιμέρους ενότητες. Κάθε ενότητα εστιάζει σε μια συγκεκριμένη άσκηση Pilates, τεχνική ή έννοια ευεξίας. Η σαφής πλοήγηση και η λογική οργάνωση επιτρέπουν στους μαθητές να έχουν εύκολη πρόσβαση και να περιηγούνται στο υλικό του μαθήματος (Σταματοπούλου, 2020)

□ **Ενσωμάτωση πολυμέσων.** Οι βιντεοπροβολές που περιέχει το υλικό παίζουν σημαντικό ρόλο στη διδασκαλία του Pilates, επιτρέποντας στους μαθητές να οπτικοποιήσουν τη σωστή φόρμα, ευθυγράμμιση και τεχνική κίνησης. Διαδραστικές αξιολογήσεις: Το εργαλείο αξιολόγησης του Chamilo επιτρέπει στους εκπαιδευτές να αναπτύσσουν τεστ, διαδραστικές ασκήσεις και αυτοαξιολογήσεις για να αξιολογούν την κατανόηση των εννοιών του Pilates από τους μαθητές οι οποίες περιέχονται στις επιμέρους

ενότητες αλλά και στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας. Αυτές οι αξιολογήσεις όχι μόνο ενισχύουν τις γνώσεις, αλλά παρέχουν επίσης άμεση ανατροφοδότηση και ενισχύουν τη μάθηση ((Mayer, 2009))

□ Επικοινωνία και συνεργασία. Με το εκπαιδευτικό υλικό οι εκπαιδευτές μπορούν να ξεκινήσουν συζητήσεις σχετικά με τις αρχές του Pilates, να μοιραστούν γνώσεις και να δημιουργήσουν μια αίσθηση κοινότητας για αμοιβαία μάθηση.

□ Παρακολούθηση προόδου και υποβολή εκθέσεων: Οι εκπαιδευτές μπορούν να παρακολουθούν την πρόοδο των μαθητών χρησιμοποιώντας τις λειτουργίες παρακολούθησης και υποβολής εκθέσεων του Chamilo. Αυτό επιτρέπει την εξατομικευμένη εκπαίδευση και κρατά τους μαθητές παρακινημένους προς την επίτευξη των στόχων τους. Οφέλη των online μαθημάτων Pilates((Κωνσταντινίδης, 2021))

Η δημιουργία και η επεξήγηση μιας online αίθουσας διδασκαλίας Pilates στο Chamilo έχει πολλά οφέλη τόσο για τους εκπαιδευτές όσο και για τους εκπαιδευόμενους:

- Ευελιξία και προσβασιμότητα: οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν μαθήματα Pilates οπουδήποτε και οποτεδήποτε, εξαλείφοντας τα γεωγραφικά εμπόδια. Αυτή η προσβασιμότητα τους επιτρέπει να ενσωματώσουν εύκολα την πρακτική του Pilates στην καθημερινή τους ζωή.
- Εξατομικευμένη μάθηση: οι εκπαιδευτές μπορούν να προσαρμόσουν το πρόγραμμα σπουδών Pilates για μαθητές με διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και στόχους. Η εξατομικευμένη αξιολόγηση και ανατροφοδότηση συμβάλλουν σε μια πιο εξατομικευμένη και αποτελεσματική εμπειρία μάθησης.
- Παρακίνηση της μάθησης: Τα διαδραστικά χαρακτηριστικά του Chamilo παρακινούν τους μαθητές να μάθουν. Τα φόρουμ συζητήσεων, τα συνεργατικά έργα και η αλληλεπίδραση μεταξύ ομοτίμων δημιουργούν μια κοινότητα όπου οι μαθητές μπορούν να μοιράζονται εμπειρίες, να θέτουν ερωτήσεις και να ανταλλάσσουν γνώσεις. Οπτική μάθηση: η ενσωμάτωση στοιχείων πολυμέσων, ιδίως βίντεο και εικόνων, μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση της τεχνικής Pilates. Οι οπτικές επιδείξεις επιτρέπουν στους μαθητές να παρατηρούν τη σωστή μορφή και τις κινήσεις, αναπαράγοντας τα οφέλη της προσωπικής διδασκαλίας (Καραβασίλης Α. , 2022)
- Πρόοδος με βάση τα δεδομένα: οι εκπαιδευτές μπορούν να παρακολουθούν στενά την πρόοδο των μαθητών, να εντοπίζουν περιοχές για βελτίωση και να παρέχουν στοχευμένη διδασκαλία. Αυτή η προσέγγιση με βάση τα δεδομένα επιτρέπει στους εκπαιδευτές να προσαρμόζουν και να προσαρμόζουν τις στρατηγικές διδασκαλίας τους για να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας Pilates (Καραμπίνη, 2018)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Η δημιουργία και η περιγραφή των ηλεκτρονικών μαθημάτων Pilates με τη χρήση του Chamilo αναδεικνύει τις δυνατότητες της τεχνολογίας να βελτιώσει την εκπαίδευση στη γυμναστική. Καθώς το ψηφιακό περιβάλλον συνεχίζει να μετατοπίζει το εκπαιδευτικό παράδειγμα, το ηλεκτρονικό μάθημα Pilates είναι μια απόδειξη της συγχώνευσης της γυμναστικής και της τεχνολογίας και οι δυνατότητες του Chamilo επιτρέπουν στους εκπαιδευτές να παρέχουν μια ολοκληρωμένη και ελκυστική εμπειρία εκμάθησης Pilates που υπερβαίνει τους φυσικούς περιορισμούς. Ξεπερνώντας τους φυσικούς περιορισμούς, οι εκπαιδευτές μπορούν να ξεκινήσουν ένα μετασχηματιστικό ταξίδι προς την υγεία, την ενσυνειδητότητα και την αυτοανάπτυξη. Η ψηφιακή σφαίρα προσφέρει απεριόριστες ευκαιρίες για την ενίσχυση του αντίκτυπου της εκπαίδευσης φυσικής κατάστασης και η αίθουσα e-Pilates του Chamilo θα αποτελέσει φάρο καινοτομίας σε αυτή τη δυναμική σύγκλιση (Τσολάκης, 2021)

1.4.2 Μέθοδος pilates για την κατασκευή του εκπαιδευτικού υλικού.

Η μέθοδος βάσει της οποίας δημιουργήθηκε το εκπαιδευτικό υλικό είναι η Pilates Mat: Αυτή είναι η πιο βασική μέθοδος pilates και εκτελείται χωρίς τη χρήση εξοπλισμού. Οι ασκήσεις εστιάζουν στην ενδυνάμωση του πυρήνα, της σπονδυλικής στήλης και των άκρων.

Η μέθοδος Pilates Mat είναι ένα είδος φυσικής άσκησης που αναπτύχθηκε από τον Joseph Pilates τη δεκαετία του 1920. Αυτή η μέθοδος άσκησης επικεντρώνεται στη βελτίωση της δύναμης, της ευελιξίας, της σταθερότητας και της ευαισθησίας του σώματος μέσω διάφορων ασκήσεων που εκτελούνται σε ένα χαλάκι (mat).

Τα κυριότερα οφέλη της μεθόδου Pilates Mat περιλαμβάνουν:

- Βελτίωση της Δύναμης: Οι ασκήσεις Pilates Mat επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης, ιδίως στον πυρήνα του σώματος (κοιλιακοί, μέση, πλάτη). Αυτό βοηθά στη βελτίωση της στήριξης της σπονδυλικής στήλης και στην πρόληψη τραυματισμών.
- Αύξηση της Ευελιξίας: Οι ασκήσεις Pilates βοηθούν στην αύξηση της ευελιξίας των μυών και των αρθρώσεων. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή τραυματισμών και στη βελτίωση της στάσης.
- Αύξηση της Σταθερότητας: Οι ασκήσεις Pilates ενισχύουν τους μύες που συμβάλλουν στη σταθερότητα του σώματος. Αυτό βοηθά στην βελτίωση της ισορροπίας και της συντονισμένης κίνησης.
- Βελτίωση της Ευαισθησίας: Οι ασκήσεις Pilates απαιτούν συνειδητή αντίληψη του σώματος και της αναπνοής. Αυτό βελτιώνει τη συνείδηση του σώματος και τη συντονισμένη κίνηση.
- Ανακούφιση από Πόνους: Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ανακούφιση από πόνους στην πλάτη, τον αυχένα και τους ώμους με την πρακτική του Pilates, καθώς ενισχύει την περιοχή του πυρήνα και βελτιώνει τη στήριξη της σπονδυλικής στήλης.
- Μυϊκή Εξισορρόπηση: Οι ασκήσεις Pilates βοηθούν στην εξισορρόπηση της μυϊκής ανάπτυξης σε όλο το σώμα, βοηθώντας να αποφευχθούν μυϊκές ανισορροπίες.

Συνολικά, η μέθοδος Pilates Mat αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο για τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, την ενίσχυση του σώματος και τη βελτίωση της στάσης σας. Είναι επίσης μια καλή επιλογή για ανθρώπους που αναζητούν μια ασκησιολογία που ενισχύει την εναρμόνιση του σώματος και του μυαλού (Sutherland, 2001)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.4.3 Σχεδιασμός Εκπαιδευτικού Υλικού.

Η δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για την αποστάσεως εκμάθηση της Pilates είναι μια απαιτητική προσπάθεια που απαιτεί λεπτομερή σχεδιασμό και εφαρμογή θεωρητικών αρχών που έχουν διαμορφωθεί από κορυφαίους εκπαιδευτικούς επιστήμονες. Στο παρόν κείμενο, θα εξετάσουμε τον σχεδιασμό αυτού του εκπαιδευτικού υλικού με βάση τις κορυφαίες αρχές σχεδιασμού Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ), καθώς και την εφαρμογή των προτεινόμενων θεωρητικών προσεγγίσεων από αναγνωρισμένους εκπαιδευτικούς.

Αρχές ΕξΑΕ βάσει του Holmberg:

Η θεωρία του Holmberg επικεντρώνεται στην ανεξαρτησία του μαθητή και τη σημασία της προσαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού στις ανάγκες του. Στο πλαίσιο της εκμάθησης της Pilates, αυτό σημαίνει ότι το υλικό πρέπει να είναι εξαιρετικά ευέλικτο, επιτρέποντας την προσωποποίηση των ασκήσεων για κάθε συμμετέχον.

Αρχές Πολυμεσικής Μάθησης βάσει του Mayer:

Η πολυμεσική μάθηση επιδιώκει τη χρήση ποικίλων μέσων για τη βελτίωση της κατανόησης και της απορρόφησης πληροφοριών. Για την εκμάθηση του Pilates, το εκπαιδευτικό υλικό ενσωματώνει βίντεο που παρουσιάζουν σωστές τεχνικές, κείμενο για επιπλέον ανάλυση και ήχο για ανατομικές επεξηγήσεις, επιτυγχάνοντας ένα πολυμεσικό περιβάλλον εκμάθησης.

Αρχές Σχεδιασμού ΕξΑΕ βάσει των Σπανακά - Λιοναράκη:

Οι αρχές των Σπανακά -Λιοναράκη υπογραμμίζουν την ενεργή συμμετοχή του μαθητή, τη συνεχή ανατροφοδότηση και τη δημιουργία μιας ευχάριστης εκπαιδευτικής εμπειρίας. Το εκπαιδευτικό υλικό προάγει την ενεργή συμμετοχή, παρέχοντας συνεχή ανατροφοδότηση και δημιουργώντας διασκεδαστικές διαδικασίες εκμάθησης.

Δομικά Χαρακτηριστικά βάσει της Τυπολογίας West - Λιοναράκη:

Η δομή του εκπαιδευτικού υλικού ακολουθεί μια συνεκτική σειρά και παρέχει εύκολη πλοήγηση. Η τυπολογία του υλικού είναι σχεδιασμένη για να παρέχει σαφείς οδηγίες και πληροφορίες για τους συμμετέχοντες, εξασφαλίζοντας ένα οργανωμένο και δομημένο περιβάλλον εκμάθησης.

Το εκπαιδευτικό υλικό των τριών εβδομάδων για την εκμάθηση του Pilates έχει δημιουργηθεί με βάση το υπόδειγμα West – Λιοναράκη (βλ. 1.3.1) και προσφέρει ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο πλαίσιο εκμάθησης που προωθεί τη συμμετοχή, την κατανόηση και την απόκτηση δεξιοτήτων στον τομέα του Pilates.

1.5 Ανάλυση Δεδομένων Έρευνας

Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας όπως αναφέρθηκε και παραπάνω πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας ποιοτική ανάλυση περιεχομένου και πιο συγκεκριμένα ως μονάδα ανάλυσης χρησιμοποιήθηκε η πρόταση.

Για να αναλύσουμε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό Atlas.ti 6.1. Στο πρόγραμμα Atlas-ti οι απαντήσεις των αξιολογητών του Ε.Υ. αποτέλεσαν ένα ξεχωριστό αρχείο ανάλυσης για το Atlas-ti. Όλες οι απαντήσεις επεξεργάστηκαν και αποθηκεύτηκαν σε μορφοποίηση εμπλουτισμένου κειμένου rtf (reach text format) και με αυτή τη μορφή καταχωρήθηκαν στο πρόγραμμα.

Η ποιοτική αυτή έρευνα και η ανάλυση περιεχομένου της έλαβε υπόψιν της τις αρχές της ποιοτικής έρευνας δηλαδή της:

- α) της εξαντλητικότητας
- β) της καταλληλότητας
- γ) του αμοιβαίου αποκλεισμού (Βάμβουκας, 1998)

Οι ερωτήσεις που παρουσιάζονται στην αποτίμηση του ΕΥ είναι διαμορφωμένες σε εννέα (9) άξονες που αντιστοιχούν στα ερευνητικά ερωτήματα. Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν οι άξονες και οι κατηγορίες κωδικοποίησης που δημιουργήθηκαν από την ανάλυση και κωδικοποίηση των απαντήσεων, οι οποίοι προέκυψαν λαμβάνοντας υπόψη ότι οι κατηγορίες στις οποίες θα κωδικοποιηθεί το κείμενο της έρευνας θα πρέπει να είναι κατάλληλες, ώστε να εξυπηρετούν τους ερευνητικούς σκοπούς, να είναι αμοιβαία αποκλειόμενες, έτσι ώστε το υπό εξέταση κείμενο να μπορεί να κωδικοποιηθεί μονοσήμαντα και χωρίς τον κίνδυνο παρερμηνειών από τους ερευνητές και εξαντλητικές, δηλαδή το σύνολο των δεδομένων να ταιριάζει σε κάποια κατηγορία.

1.5.1 Παρουσίαση και ανάλυση αποτελεσμάτων της ποιοτικής έρευνας.

Στο πίνακάκι παρακάτω παρουσιάζονται το δείγμα των ειδικών της ΕξΑΕ που αξιολόγησε το Ε.Υ. καθώς και οι βασικές κατηγορίες ανάλυσης ανά άξονα όπως αυτές βγήκαν από τον atla.ti

Κωδικός ειδικών αξιολογητών	Φύλο	Ηλικία	Χρόνια προυπηρεσίας
MN	Άνδρας	59	15
KΓ	Γυναίκα	55	15
NA	Γυναίκα	27	2
KA	Γυναίκα	48	6
ZΓ	Άνδρας	45	13

Πίνακας 1. Δείγμα ειδικών της ΕξΑΕ

Στο πίνακάκι παρακάτω παρουσιάζονται οι βασικές κατηγορίες ανάλυσης ανά άξονα όπως αυτές βγήκαν από τον atla.ti

1 ^{ος} άξονας: Επιστημονική συνοχή ΕΥ	
Βιβλιογραφική Τεκμηρίωση	
Χρήση διαφορετικών πηγών	
Συγκριτική ανάλυση πληροφοριών	
Κριτική συζήτηση πληροφοριών	
Δυνατότητα περαιτέρω μελέτης	
2 ^{ος} άξονας: Το ΕΥ συμβάλλει στην απλή και κατανοητή παρουσίαση του Γνωστικού Αντικειμένου	
Ύφος γραφής ΕΥ	
Χρήση αντωνυμιών	
Απλή γλώσσα	
Πυκνότητα πληροφοριών	

Τμηματική παρουσίαση υλικού στο μέγεθος οθόνης
Χρήσιμ μόνο κειμένου
Χρήσιμ κειμένου & εικόνας
Χρήσιμ κειμένου, εικόνας, βίντεο
Χρώματα ΕΥ

3^{ος} άξονας: Ευχρηστία του ΕΥ
Κατανοητά κουμπιά ΕΥ
Εύχρηστα εικονίδια ΕΥ
Εύκολη πλοήγηση ΕΥ
Υπερσύνδεσμοι ΕΥ
4^{ος} άξονας: Το ΕΥ υποστηρίζει-καθοδηγεί το εκπαιδευόμενο στη μελέτη του
Παροχή συμβουλών/επεξηγηματικών σχολίων
Έντονη γραφή/ύπαρξη πλαισίων
5^{ος} άξονας: Το ΕΥ υποστηρίζει τη ναλληλεπίδραση με το εκπαιδευόμενο στη μελέτη του
Δραστηριότητες Κριτικής σκέψης
Δραστηριότητες που σχετίζονται με τα προσωπικά ενδιαφέροντα του εκπαιδευόμενου
Δραστηριότητες αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευομένων
Δραστηριότητες που ενσωματώνουν απόψεις του εκπαιδευομένου στο ΕΥ
6^{ος} άξονας: Το ΕΥ παρέχει δυνατότητα Αναστοχασμού-Αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευόμενο
Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης εκπαιδευομένου
Δραστηριότητες ανατροφοδότησης

Δραστηριότητες συσχέτισης νέων δεδομένων με την πραγματικότητα του εκπαιδευομένου
Δραστηριότητες εφαρμογής νέας γνώσης από τον εκπαιδευόμενο στη δική του πραγματικότητα
7^{ος} άξονας: Σκοπός/Προσδοκώμενα Αποτελέσματα
Σαφής σκοπός
Σαφή προσδοκώμενα αποτελέσματα
8^{ος} άξονας: Το ΕΥ&οι αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης
Πολυμεσική αρχή
Αρχή της Τροπικότητας
Αρχή της Συνοχής
Αρχή της Προσωποποίησης
Αρχή της Φωνής
Αρχή της Εικόνας
Αρχή της Κατάτμησης
Αρχή της Σηματοδότησης
Αρχή της Προπαίδευσης
9^{ος} άξονας: Δυνατόσημεία/Προτάσεις βελτίωσης ΕΥ
Δυνατόσημεία ΕΥ
Προτάσεις για βελτίωση ΕΥ

1.6 Αποτελέσματα – Ανάλυση δεδομένων ποιοτικής έρευνας

Στη συγκεκριμένη ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως προκύπτουν από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε αυτήν. Η παρουσίαση γίνεται ανά άξονα και ανά βασικό αντικείμενο του άξονα.

Αποτελέσματα Έρευνας

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο αποτίμησης του ΕΥ από τους Ειδικούς στην ΕξΑΕ έχουμε τα εξής στοιχεία:

Στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκαν απόφοιτοι εκπαιδευτικοί εξειδικευμένοι στη μεθοδολογία της ΕξΑΕ, οι οποίοι έχουν εκπαιδευτεί σε θέματα σχετικά με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, καθώς είναι ενεργοί στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Παιδαγωγικού τμήματος του Πανεπιστημίου Κρήτης με τίτλο «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e -Learning)».

Για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων, αλλά και για να διακρίνονται οι διαφορετικές απόψεις των ειδικών της ΕξΑΕ δόθηκε ως κωδικός τα αρχικά των ονομάτων των ανθρώπων που συμμετείχαν.

Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος ως προς το φύλο. Από τους πέντε (5) συμμετέχοντες στην έρευνα οι 2 είναι άνδρες και οι 3 γυναίκες.

ΦΥΛΟ		
Χαρακτηριστικά	Αριθμός(N)	Ποσοστό(%)
Άντρες	2	40
Γυναίκες	3	60
Σύνολο	5	100

Πίνακας 2 : Φύλο συμμετεχόντων

Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος ως προς την ηλικία. Δύο (2) άτομα ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία >51, δύο (2) άτομα ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 41 – 50 και ένα (1) άτομο στην κατηγορία 22-30.

ΗΛΙΚΙΑ		
Χαρακτηριστικά	Αριθμός(N)	Ποσοστό(%)
22 – 30	1	20
31 – 40	0	0
41 – 50	2	40
>51	2	40

Σύνολο	5	100
--------	---	-----

Πίνακας 3: Ηλικία συμμετεχόντων

Στον παρακάτω πίνακα αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος ως προς τα Χρόνια προϋπηρεσίας. Δύο άτομα είχαν 11-20 χρόνια προϋπηρεσίας και από ένα άτομο είχαν 0- 4, 5-10 και πάνω από 20 χρόνια προϋπηρεσίας.

ΧΡΟΝΙΑΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑΣ		
Χαρακτηριστικά	Αριθμός(N)	Ποσοστό(%)
0 – 4	1	20
5 – 10	1	20
11 – 20	2	40
>20	1	20
Σύνολο	5	100

Πίνακας 4: Χρόνια προϋπηρεσίας

Τα στοιχεία που προκύπτουν από το τεχνολογικό προφίλ των συμμετεχόντων είναι τα εξής: Στον παρακάτω πίνακα 5 αναφέρονται οι ερωτήσεις σχετικά με την Εξοικείωση με τη μεθοδολογία ΤΠΕ και ΕξΑΕ (Ερώτηση 4 - 7) των πέντε αξιολογητών.

Ερωτήσεις	Αξιολογητές				
	MN	ΚΓ	ΝΑ	ΚΑ	ΖΓ
4.Είστε εξοικειωμένοι με τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ).	5	4	4	5	5
5.Χρησιμοποιείτε τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στην εκπαιδευτική πράξη.	4	4	5	5	5
6.Είστε εξοικειωμένοι με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) με τη χρήση των ΤΠΕ.	4	4	5	5	4
7.Είστε εξοικειωμένοι με τη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού το οποίο έχει σχεδιαστεί με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ).	5	4	5	5	4

Πίνακας 5. Εξοικείωση αξιολογητών

Διαφωνώ απόλυτα (1), Διαφωνώ (2), Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ (3), Συμφωνώ (4), Συμφωνώ απόλυτα (5)

Οι τρεις (3) αξιολογητές συμφωνούν απόλυτα ότι είναι εξοικειωμένοι με τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ), χρησιμοποιούν τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στην εκπαιδευτική πράξη, είναι εξοικειωμένοι με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) με τη χρήση των ΤΠΕ και με τη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού το οποίο έχει σχεδιαστεί με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) και οι άλλοι δύο (2) δηλώνουν ότι συμφωνούν. Γενικά φαίνεται οι αξιολογητές να είναι εξοικειωμένοι με την χρήση των ΤΠΕ και την ΕξΑΕ.

Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως προκύπτουν από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται ανά άξονα κωδικοποίησης και ανά βασικό αντικείμενο του άξονα.

1.6.1 Αποτελέσματα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα 1/1



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1ο Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης;

1ος άξονας: Επιστημονική συνοχή ΕΥ

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Βιβλιογραφική τεκμηρίωση
- ☐ Αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών
- ☐ Συγκριτική ανάλυση πληροφοριών/ απόψεων
- ☐ Ερμηνεία – κριτική συζήτηση πληροφοριών
- ☐ Δυνατότητα μελέτης σε διαφορετικές πηγές.

α) Βιβλιογραφική τεκμηρίωση

1.α.	ΣτοΕΥ γίνεται παράθεση πληροφοριών / απόψεων με την σχετική βιβλιογραφική τεκμηρίωση;
ΜΝ	Στο Ε.Υ. βρίσκουμε ποικίλες βιβλιογραφικές πηγές, που αναφέρονται στοθέμα.
ΚΓ	ΣτοΕ.Υ.υπάρχειβιβλιογραφικήυποστήριξηπουπαρέχειστουςεκπαιδευόμενουςτη δυνατότηταανάεστησχετικήβιβλιογραφίαγιαανάλυσητουθέματος.
ΚΑ	Το Ε.Υ. τεκμηριώνεται βιβλιογραφικά
ΖΓ	ΣτοΕ.Υ.γίνεταιπαράθεσηπληροφοριώνκαιαπόψεωνμεβιβλιογραφικήτεκμηρίωση

Πίνακας 6. Βιβλιογραφική τεκμηρίωση

β) Αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών

1.β.	Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών (Βιβλία, επιστημονικά περιοδικά, επιστημονικά συνέδρια κλπ);
ΜΝ	Υπάρχει ποικιλία από επιστημονικά άρθρα που χρησιμοποιούνται στο Ε.Υ.
ΚΓ	Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε επιστημονικά περιοδικά για περαιτέρω μελέτη.
ΝΑ	Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε συγκεκριμένες πηγές πληροφοριών που καλύπτουν το θέμα.
ΚΑ	Γίνεται αναφορά σε πολλές και διάφορες πηγές πληροφοριών
ΖΓ	Στο Ε.Υ. υφίσταται σύνδεση σε διάφορα στοιχεία πληροφοριών, όπως βιβλίων, και επιστημονικών συνεδρίων, με υπερσυνδέσμους για περαιτέρω μελέτη.

Πίνακας 7. Αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών

γ) Συγκριτική ανάλυση πληροφοριών/ απόψεων

1.γ.	Στο Ε.Υ. γίνεται συγκριτική ανάλυση των πληροφοριών/ απόψεων;
ΜΝ	Τα στοιχεία στο Ε.Υ. παραβάλλονται πολύ σωστά για σαφή ανάλυση.
ΚΓ	Στο Ε.Υ. εμφανίζεται συγκριτική διερεύνηση πληροφοριών δίνοντας τη δυνατότητα κριτικής αντιμετώπισης.
ΝΑ	Στο Ε.Υ. υπάρχει συγκριτική ανάλυση πληροφοριών από διάφορες πηγές,
ΚΑ	Οι πληροφορίες που δίνει το Ε.Υ. παρατίθενται συγκριτικά
ΖΓ	Οι απόψεις αναλύονται με σύγκριση προσφέροντας σοβαρή και ολοκληρωμένη αφομοίωση του θέματος στο Ε.Υ.

Πίνακας 8. Συγκριτική ανάλυση πληροφοριών/ απόψεων

δ) Ερμηνεία – κριτική συζήτηση πληροφοριών

ε) Δυνατότητα μελέτης σε διαφορετικές πηγές

1.δ.	Το ΕΥ είναι εμπλουτισμένο με την ερμηνεία/κριτική συζήτηση των πληροφοριών;
MN	Το Ε.Υ. περιέχει αναλυτική ερμηνεία και σχόλια ερμηνείας των πληροφοριών.

1.ε.	Το ΕΥ παρέχει τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο για περαιτέρω μελέτη σε διαφορετικές πηγές;
MN	Ναι, το Ε.Υ. δίνει άφθονες πηγές για μακρά σπουδή των εκπαιδευόμενων.
ΚΓ	Το Ε.Υ. διεγείρει την ικανότητα για μελέτη και σπουδή του θέματος.
ΝΑ	Φυσικά και δίνει τη δυνατότητα την πρόσβαση σε διαφορετικές πηγές για μελέτη
ΚΑ	Το Ε.Υ. δίνει διαφορετικές πηγές πληροφοριών κάνοντας χρήση υπερσυνδέσμων που οδηγούν σε ιστοσελίδες για περαιτέρω μελέτη και πληροφόρηση.
ΖΓ	Στο Ε.Υ. εμφανίζονται παραπομπές και πηγές για εκτενή έρευνα και σπουδή του θέματος από τον εκπαιδευόμενο.

Πίνακας 9. Ερμηνεία – κριτική συζήτηση πληροφοριών

Σχολιασμός 1ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο ΕΥ αυτό βρίσκεται επισημονικής συνοχής και τεκμηρίωσης. Αναλυτικά, οι πληροφορίες που δίνονται τεκμηριώνονται βιβλιογραφικά γίνεται συσχέτιση με μεγάλη ποικιλία πόρων πληροφοριών, γίνεται συγκριτική ανάλυση των πληροφοριών, και τέλος προσφέρεται στον εκπαιδευόμενο η δυνατότητα για μελέτη από ποικίλες πηγές που οδηγούν σε εκτενή έρευνα σχετικά με το θέμα αν το επιθυμούν περαιτέρω.

2ος άξονας: Απλή – Κατανοητή παρουσίαση γνωστικού αντικείμενου

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Φιλικό ύφος
- ☐ Χρήση προσωπικών & κτητικών αντωνυμιών

- ☐ Χρήση καθομιλούμενης γλώσσας
- ☐ Ευανάγνωστη γραφή
- ☐ Ικανοποιητική πυκνότητα πληροφοριών
- ☐ Τμηματική παρουσίαση στο μέγεθος της οθόνης
- ☐ Μόνο κείμενο
- ☐ Κείμενο και εικόνες
- ☐ Κείμενο, εικόνες και βίντεο
- ☐ Χρωματικές συνθέσεις για άνετη αλληλεπίδραση

2.	Τούφοςγραφής του ΕΥ είναι α. Φιλικό για τον αναγνώστη; ➤ β. Χρήση προσωπικών & κτητικών ανωνυμιών ➤ γ. Χρήση καθομιλούμενης γλώσσας ➤ δ. Ευανάγνωστη γραφή ➤ ε. Ικανοποιητική πυκνότητα πληροφοριών ➤ στ. Τμηματική παρουσίαση στο μέγεθος της οθόνης ➤ ζ. Μόνο κείμενο ➤ η. Κείμενο και εικόνες ➤ θ. Κείμενο, εικόνες και βίντεο ι. Χρωματικές συνθέσεις για άνετη αλληλεπίδραση
ΜΝ	Ναι, τούφοςγραφής του Ε.Υ. είναι φιλικό και προσιτό στον αναγνώστη, με χρήση ανωνυμιών προσωπικών, με γλώσσα προσιτή και φιλική, εύκολο στην ανάγνωση και κατανοητό, με πυκνότητα πληροφοριών, τμηματική παρουσίαση, με συνδυασμό κειμένων, εικόνων, βίντεο, χρωματικές συνθέσεις και πολύ καλή αλληλεπίδραση
ΚΓ	Ναι, τούφοςγραφής του Ε.Υ. είναι φιλικό, απλό και ευανάγνωστο για τον αναγνώστη, με ανωνυμίες προσωπικές, γλώσσα φιλική και δημοτική, με τις σωστές αναλογίες πληροφοριών, τμηματικά παρουσιαζόμενες, με συνδυασμό τόσο κειμένων, όσο εικόνων και βίντεο με χρώματα και δυνατότητα αλληλεπίδρασης.
ΝΑ	Τουλάχιστον είναι εύχρηστο με φιλικό, οικείο φως προς τον αναγνώστη, διευκολύνοντας τη να φομοίωση και απορρόφηση των πληροφοριών, με γλώσσα φιλική, με τμηματική κατάτμηση, χρωματικά παρουσιαζόμενη με εικόνες, βίντεο,

	κείμενο επεξηγηματικό και δυνατότητα πλούσιας αλληλεπίδρασης.
ΚΑ	Ύφος φιλικό, ευανάγνωστο, με προσωπικές αντωνυμίες πληθυντικού αριθμού, γλώσσα κατανοητή, πληροφορίες προσφερόμενες με τμηματικό τρόπο για κατανόηση του όλου, κείμενα συνδυασμένα με εικόνα, ήχο και βίντεο και αξιοποίηση της αλληλεπίδρασης.
ΖΓ	Ο τρόπος γραφής στο Ε.Υ. είναι ευχάριστος και φιλικός προς τον αναγνώστη, προσφέροντας ένα κατανοητό περιεχόμενο με κατάτμηση, αλληλεπίδραση, πλούσιο σε εικόνα, ήχο, επεξηγηματικά βίντεο, αλληλεπιδρών υλικό, με αντωνυμίες, γλώσσα εύχρηστη και κατανοητή.

Πίνακας 10 Ύφος γραφής χρώματα

Σχολιασμός 2ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο ΕΥ του 2ου άξονα αυτό είναι εύχρηστο, με απλή κατανοητή γλώσσα, τμηματικά παρουσιαζόμενο, με κείμενα συνδυασμένα με εικόνες, ήχο, βίντεο επιστημονικής συνοχής και τεκμηρίωσης. Το Ε.Υ. σου δίνει τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης. Αναλυτικότερα, οι πληροφορίες που προσφέρονται είναι κατανοητές, σαφείς, ευανάγνωστες και με προσιτό ύφος.

3ος άξονας: Ευχρηστία

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ «Κουμπιά» κατανοητά και αναγνωρίσιμα
- ☐ Εικονίδια κατανοητά και αναγνωρίσιμα
- ☐ Εύκολη πλοήγηση
- ☐ Αξιοπιστία υπερσυνδέσμων

3..	α. Τα κουμπιά που χρησιμοποιήθηκαν στο ΕΥ (εμπρός, πίσω κλπ) είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα; β. Τα εικονίδια είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα; γ. Η πλοήγηση είναι εύκολη; δ. Οι υπερσύνδεσμοι είναι αξιόπιστοι;
ΜΝ	Ναι, τα κουμπιά που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. είναι κατανοητά, αναγνωρίσιμα όπως και τα εικονίδια. Η πλοήγηση γίνεται πολύ εύκολα και οι υπερσύνδεσμοι σε παραπέμπουν σε αξιόπιστες πηγές

ΚΓ	Ναι, τα κουμπιά που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα με επεξήγηση της σημασίας της ενότητας του μαθήματος. Τα εικονίδια επίσης με μια εύκολη πλοήγηση και αξιόπιστους υπερσυνδέσμους
ΝΑ	Το Ε.Υ. έχει κατανοητά και εύχρηστα κουμπιά και εικονίδια, με αξιόπιστους υπερσυνδέσμους και πολύ εύχρηστη και απλή πλοήγηση.
ΚΑ	Ναι, τόσota κουμπιά όσο και τα εικονίδια που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα με επεξήγηση της σημασίας της ενότητας, με εύκολη πλοήγηση και υπερσυνδέσμους με αξιοπιστία.
ΖΓ	Τα κουμπιά που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. είναι ευδιάκριτα, ενόητα και εύκολα για να αναγνωρίζονται από τους χρήστες, ενώ η παρουσίαση της σημασίας της ενότητας παρέχει διευκόλυνση στη χρήση τους. Τα εικονίδια επίσης είναι κατανοητά και με ευκολία αναγνώρισης, με εύκολη πλοήγηση και με μεγάλη αξιοπιστία των υπερσυνδέσμων.

Πίνακας 11. Ευχρηστία.

Σχολιασμός 3ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 3ου άξονα αυτό είναι με ευδιάκριτα και εύχρηστα κουμπιά και εικονίδια, εύκολο και γρήγορο στην πλοήγηση με αξιόπιστους υπερσυνδέσμους.

4ος άξονας: Υποστήριξη – Καθοδήγηση στη μελέτη του εκπαιδευόμενου

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- Συμβουλές μελέτης
- Έμφαση σε σημεία
- Επεξηγηματικά σχόλια

4.	α. Παρέχονται συμβουλές για το πώς να μελετηθεί το εκπαιδευτικό υλικό; β.. Δίνεται έμφαση σε σημεία γ.. Υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια
MN	Ναι, το Ε.Υ. παρέχει συμβουλές για αποτελεσματική μελέτη, δίνοντας έμφαση σε σημεία σημαντικά με επεξηγηματικά σχόλια και διευκρινίσεις.
ΚΓ	Το Ε.Υ. παρέχει οδηγίες για την αποτελεσματική μελέτη του, κάνει αναφορές σε σημεία που πρέπει να δοθεί σημασία κάνοντας χρήση επεξηγηματικών σχολίων.
ΝΑ	Ναι, υπάρχουν συμβουλές μελέτης, σημεία τονισμένα και γίνεται χρήση επεξηγηματικών σχολίων.
ΚΑ	Σαφώς και δίνεται έμφαση σε σημαντικά σημεία με σχόλια που οδηγούν στο τι να προσεχθεί και με συμβουλές για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση του Ε.Υ.
ΖΓ	Ναι, στην εισαγωγή κάθε ενότητας περιλαμβάνει οδηγίες για τη μελέτη του Ε.Υ. με ωραίες εφαρμογές που συνδυάζουν εικόνα και ήχο και συμβουλεύουν για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση του μαθήματος.

Πίνακας 12 Υποστήριξη καθοδήγηση εκπαιδευόμενου

Σχολιασμός 4ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 4ου άξονα αυτό δίνεται με ειδικές συμβουλές που δίνουν έμφαση σε σημαντικά σημεία και με τη χρήση επεξηγηματικών σχολίων οδηγούν σε ένα Ε.Υ. κατανοητό και εύκολο για χρήση και κατανόηση του περιεχομένου.

5ος άξονας: Υποστήριξη της αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη διατύπωση την έκφραση απόψεων – κρίσεων
- ☐ Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη διατύπωση ερωτήσεων
- ☐ Δραστηριότητες συναισθηματικής εμπλοκής
- ☐ Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν ανταλλαγή απόψεων μεταξύ εκπαιδευόμενων
- ☐ Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να αισθανθεί μέλος ομάδας

5..	Το ΕΥεμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες α. ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές απόψεις (κρίσεις) πάνω σε σημαντικά ζητήματα; β. ενθαρρύνουν τη διατύπωση ερωτήσεων γ. δίνουν δυνατότητες συναισθηματικής εμπλοκής δ. ενθαρρύνουν ανταλλαγή απόψεων μεταξύ εκπαιδευόμενων ε. ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να αισθανθεί μέλος ομάδας στ. ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ενσωματώσει τις απόψεις του
ΜΝ	Όχι, το Ε.Υ. δεν περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές του απόψεις, μπορεί να διατυπώσει ερωτήσεις μέσω chat στον εκπαιδευτή, δεν υπάρχει δυνατότητα συναισθηματικής εμπλοκής, μπορεί ο εκπαιδευόμενος να μιλήσει για τις απόψεις του, να αισθανθεί μέλος της ομάδας και ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ενσωματώσει τις απόψεις του..
ΚΓ	Όχι, το Ε.Υ. δεν αποτελείται από δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές του απόψεις, έχει τη δυνατότητα να διατυπώσει ερωτήσεις μέσω φόρουμ στον εκπαιδευτή, χωρίς δυνατότητα συναισθηματικής εμπλοκής, μπορεί όμως ο εκπαιδευόμενος να μιλήσει για τις απόψεις του και να αισθανθεί μέλος της ομάδας και τέλος οι εφαρμογές που έχει ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ενσωματώσει τις απόψεις του.
ΝΑ	Το Ε.Υ. δεν έχει δραστηριότητες που να μπορούν να δώσουν στον εκπαιδευόμενο τη δυνατότητα να εκφράσει τις απόψεις του. Μπορεί να διατυπώσει ερωτήσεις για τη φύση του Ε.Υ. χωρίς να εμπλέκεται συναισθηματικά, μπορεί να νιώσει μέλος ομάδας και να αλληλοεπιδράσει με άλλους στο φόρουμ ή να στείλει μήνυμα ενσωματώνοντας τις απόψεις του.
ΚΑ	Όχι, το Ε.Υ. δεν εμπεριέχει δραστηριότητες για την εξωτερίκευση των θέσεων των εκπαιδευομένων λόγω του περιεχομένου του. Μπορεί ο εκπαιδευόμενος να εκφράσει τις απόψεις του. Μπορεί να αλληλοεπιδράσει με άλλους και να αποτελεί μέλος μιας ομάδας. Δεν μπορεί λόγω της φύσης του περιεχομένου του να εμπλακεί συναισθηματικά.

ΖΓ	Όχι, στο Ε. Υ. δεν υπάρχουν δραστηριότητες που δίνουν τη δυνατότητα έκφρασης απόψεων και συναισθηματικής εμπλοκής. Δίνει τη δυνατότητα διατύπωσης ερωτήσεων και ανταλλαγής απόψεων μέσω φόρουμ, ενσωματώνοντας τις απόψεις του και νιώθοντας μέλος της συγκεκριμένης ομάδας που παρακολουθεί τη σειρά των μαθημάτων.
-----------	--

Πίνακας 13. Υποστήριξη τις αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του

Σχολιασμός 5ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 5ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως δεν δίνει τη δυνατότητα συναισθηματικής εμπλοκής και έκφρασης γνώμων και απόψεων αλλά ο εκπαιδευόμενος μπορεί να στείλει μηνύματα μέσω φόρουμ, να πάρει ανατροφοδότηση για τις δραστηριότητες που εκτελεί, να ανταλλάξει απόψεις με τον εκπαιδευτή και άλλους εκπαιδευόμενους νιώθοντας μέλος μιας ομάδας και ενθαρρύνεται για όλα τα παραπάνω.

6ος άξονας: Δυνατότητα αναστοχασμού – αυτοαξιολόγησης εκπαιδευόμενου

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης
- ☐ Δραστηριότητες για ανάπτυξη αυτόνομης κριτικής σκέψης
- ☐ Δραστηριότητες για ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας με στόχο την ανατροφοδότηση
- ☐ Δραστηριότητες συσχέτισης δεδομένων με τη δική του πραγματικότητα
- ☐ Δραστηριότητες εφαρμογής νέας γνώσης στη δική του πραγματικότητα

6. Το ΕΥ περιέχει δραστηριότητες

α. αυτοαξιολόγησης

- β. οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αυτόνομης κριτικής σκέψης του εκπαιδευόμενου;
- γ. για ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας με στόχο την ανατροφοδότηση
- δ. συσχέτισης δεδομένων με τη δική του πραγματικότητα
- ε. εφαρμογής νέας γνώσης στη δική του πραγματικότητα

6..	Το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες α. αυτοαξιολόγησης β. οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αυτόνομης κριτικής σκέψης του εκπαιδευόμενου; γ. για ανάπτυξη διαύλων επικοινωνίας με στόχο την ανατροφοδότηση δ. συσχέτισης δεδομένων με τη δική του πραγματικότητα ε. εφαρμογής νέας γνώσης στη δική του πραγματικότητα
ΜΝ	Ναι, το Ε.Υ. περιλαμβάνει δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτόνομη κριτική σκέψη του εκπαιδευόμενου, δίνει τη δυνατότητα αυτοαξιολόγησης, υπάρχει ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτή, προσαρμόζεται το Ε.Υ. στη δική του πραγματικότητα και μπορεί να χρησιμοποιήσει τη νέα γνώση με βάση τα δικά του προσωπικά δεδομένα.
ΚΓ	Ναι, το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτόνομη κριτική σκέψη του εκπαιδευόμενου την αυτοαξιολόγηση, την επικοινωνία για ανατροφοδότηση, την προσαρμογή στα δεδομένα του και τη δική του πραγματικότητα.
ΝΑ	Έχει δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης, που προάγουν την κριτική σκέψη και ικανότητα, με ανατροφοδότηση, και χρήση της γνώσης που προσφέρεται στα δεδομένα του εκπαιδευόμενου
ΚΑ	Ναι, το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες που προωθούν την ανάπτυξη αυτόνομης κριτικής σκέψης με δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης που παρέχουν ανατροφοδότηση και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πραγματικότητα το εκπαιδευόμενου.
ΖΓ	Ναι, το Ε.Υ. περιέχει δραστηριότητες που στοχεύουν στην αυτοαξιολόγηση των εκπαιδευόμενων, που προάγουν την κριτική σκέψη και ικανότητα, με ανατροφοδότηση άμεση και χρήση των γνώσεων που προσφέρει στη πραγματικότητα και τα δεδομένα του εκπαιδευόμενου.

Πίνακας 14. Δυνατότητα αναστοχασμού – αυτοαξιολόγησης εκπαιδευόμενου

Σχολιασμός του ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 6ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως δεν δίνει τη δυνατότητα ανατροφοδότησης, αυτοαξιολόγησης, αναστοχασμού και καλλιέργεια κριτικής σκέψης και ικανότητας, συσχέτισης δεδομένων με τη δική του πραγματικότητα και προσαρμογή των προσφερόμενων γνώσεων σε αυτή.

7ος άξονας: Σαφήνεια σκοπού και προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Σαφήνεια στη διατύπωση του σκοπού κάθε ΔΕ
- ☐ Σαφήνεια στη διατύπωση των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων κάθε ΔΕ
- ☐ Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο γνώσεων
- ☐ Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο δεξιοτήτων
- ☐ Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο στάσεων
- ☐ Έλεγχος προόδου με βάση τα προσδοκώμενα αποτελέσματα

7.	Στο ΕΥ διατυπώνεται α. Με σαφήνεια ο σκοπός της κάθε διδακτικής ξενότητας; β. Υπάρχει σαφήνεια στη διατύπωση των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων κάθε ΔΕ γ. Υπάρχει Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο γνώσεων δ. Υπάρχει Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο δεξιοτήτων ε. Υπάρχει Παρακίνηση των προσδοκώμενων σε επίπεδο στάσεων στ. Γίνεται Έλεγχος προόδου με βάση τα προσδοκώμενα αποτελέσματα
ΜΝ	Ναι, σε κάθε διδακτική ξενότητα του Ε.Υ. γίνεται σαφής διατύπωση του σκοπού της, στο τι αναμένεται να πετύχει τόσο σε επίπεδο γνώσεων, όσο και σε επίπεδο στάσεων και

	δεξιότητων και μπορεί κάποιος να ελέγξει αν πέτυχε το στόχο που έθεσε για κάθε ενότητα
ΚΓ	Κάθε διδακτική ενότητα έχει σαφή στόχο και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ε επίπεδα γνώσεων, δεξιότητων και στάσεων και μπορεί να ελέγξει τι πέτυχε κάθε φορά.
ΝΑ	Στο Ε.Υ. κάθε διδακτική ενότητα ξεκινά με σαφή διατύπωση του σκοπού της, διευκολύνοντας τον εκπαιδευόμενο να κατανοήσει τους στόχους, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα στα τρία επίπεδα γνώσεων, στάσεων και δεξιότητων. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα ελέγχου προόδου.
ΚΑ	Ναι, στο Ε.Υ. γίνεται σαφής διατύπωση του σκοπού κάθε διδακτικής ενότητας. Υπάρχουν ορισμένα με σαφήνεια τα αναμενόμενα αποτελέσματα διαβαθμισμένα σε επίπεδα. Μπορείς να ελέγξεις τη πρόοδό σου.
ΖΓ	Ναι, στο Ε.Υ. γίνεται σαφής διατύπωση του σκοπού κάθε διδακτικής ενότητας επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τους στόχους της και τι πρέπει στο τέλος κάθε ενότητας σε επίπεδα γνώσεων, στάσεων και δεξιότητων να κατακτήσουν όπως και να ελέγξουν την προσπάθεια και την πρόοδό τους.

Πίνακας 15 Βασικά αντικείμενα άξονα.

Σχολιασμός 7ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 7ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως το Ε.Υ. παρέχει σαφείς στόχους για κάθε ενότητα με διατυπωμένα με ευκρίνεια τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα σε επίπεδο στάσεων, γνώσεων και δεξιότητων με δυνατότητα ελέγχου της προόδου και της εξέλιξης του εκπαιδευόμενου.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1.6.2 Αποτελέσματα σε σχέση με το ερευνητικό ερώτημα 2/2

2ο Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης;

8ος άξονας: Εφαρμογή αρχών της Γνωστικής Θεωρίας Πολυμεσικής Μάθησης

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή)
- ☐ Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή)
- ☐ Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας)
- ☐ Μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής)
- ☐ Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης)
- ☐ Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης)
- ☐ Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης)
- ☐ Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής)
- ☐ Φιλικός χαρακτήρας – Avatar (Αρχή Εικόνας)
- ☐ Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης)
- ☐ Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης)
- ☐ Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης)
- ☐ Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης)
- ☐ Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης)
- ☐ Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)

8..	Στο Ε.Υ. υπάρχει α.. Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή) β.. Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή) γ.. Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας) δ.. Μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής) ε.. Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης) στ. Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης) ζ. Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης) η. Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής) θ. Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας) ι. Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης) κ. Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης) λ. Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης) μ. Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης) ν. Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης) ξ. Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)
ΜΝ	Υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή), Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας), δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης), διατηρεί Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής), χρησιμοποιεί Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας), δίνει Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης), υπάρχουν Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης), δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης), υπάρχουν Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης), δεν υπάρχουν Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)
ΚΓ	Υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή), Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας), δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης), διατηρεί Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής), χρησιμοποιεί Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας), δίνει Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης), υπάρχουν Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης), δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης),

	δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης),υπάρχουν Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης),δεν υπάρχουν Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)
ΝΑ	Υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνas (Πολυμεσική Αρχή),Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας),δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης),διατηρεί Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής),χρησιμοποιεί Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας, δίνει Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης),υπάρχουν Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης, δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης),υπάρχουν Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης),δεν υπάρχουν Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)
ΚΑ	Υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνas (Πολυμεσική Αρχή),Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας),δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης),διατηρεί Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής),χρησιμοποιεί Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας, δίνει Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης),υπάρχουν Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης, δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης),υπάρχουν Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης),δεν υπάρχουν Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)
ΖΓ	Υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνas (Πολυμεσική Αρχή),Χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), Στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας),δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει Φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Χρήση δεύτερου προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει Ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης),διατηρεί Φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής),χρησιμοποιεί Φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας, δίνει Τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης),υπάρχουν Διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης, δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης),υπάρχουν Στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης),δεν υπάρχουν Εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης)

Πίνακας 16. Εφαρμογή αρχών της Γνωστικής Θεωρίας Πολυμεσικής Μάθησης

Σχολιασμός 8ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 9ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως στο Ε.Υ. υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή), χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας), δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει χρήση δεύτερου πλυθυντικού προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης), διατηρεί φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής), χρησιμοποιεί φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας, δίνει τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης), υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης, δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης), υπάρχουν στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης), δεν υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης).

1.6.3 Αποτελέσματα σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα 3 & 4

9ος άξονας: Δυνατά σημεία Ε.Υ. και αλλαγές που προτείνετε προκειμένου να βελτιωθεί το εκπαιδευτικό υλικό.

Ο άξονας αυτός έχει ως βασικά αντικείμενα τα εξής:

- ☐ Δυνατά σημεία
- ☐ Προτεινόμενες αλλαγές

	Γράψτε τα δυνατά σημεία και έως τρεις αλλαγές που προτείνετε προκειμένου να βελτιωθεί το Ε.Υ.
MN	-επαρκές περιεχόμενο, πληθώρα πληροφοριών και αλληλεπίδραση -δε θα άλλαζα κάτι
ΚΓ	-Φαντασία, δημιουργικότητα, διάδραση -Θα προσέθετα εισαγωγικές δραστηριότητες για να κάνω διαγνωστικό έλεγχο
ΝΑ	-Αλληλεπίδραση, ωραίες εφαρμογές, διδακτικό περιεχόμενο -Με καλύπτει το περιεχόμενο του μαθήματος
ΚΑ	-Ωραία βίντεο, συνδυασμός ήχου-εικόνας-κειμένου, ανατροφοδότηση -Καμία αλλαγή
ΖΓ	-Επεξηγηματικό περιεχόμενο, κατατοπιστικό, σύνοψη περιεχομένου -Σωστά δομημένο υλικό

Πίνακας 17. Δυνατά σημεία Ε.Υ. και αλλαγές που προτείνετε προκειμένου να βελτιωθεί το εκπαιδευτικό υλικό.

Σχολιασμός 9ου ερευνητικού άξονα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 9ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως στο Ε.Υ. υπάρχει επαρκές περιεχόμενο με επαρκείς σχετικές πληροφορίες, αλληλεπίδραση, διαδραστικότητα, φαντασία, δημιουργικότητα, ωραίες εφαρμογές με διδακτικό περιεχόμενο, που κατατοπίζει, συνοψίζει και επεξηγεί.

Τα ελλείμματα που παρουσιάζει είναι ελάχιστα οπότε αλλαγές δεν προτείνονται πέραν κάποιων εισαγωγικών δραστηριοτήτων διαγνωστικού χαρακτήρα.

Ενότητα 3. Συμπεράσματα – προτάσεις πολιτικής.

3.1 Συμπεράσματα της ποιοτικής έρευνας.

Στη συγκεκριμένη αυτή ενότητα θα παρουσιαστούν τα συμπεράσματα της ποιοτικής έρευνας που διεξήχθη όσον αφορά στις απόψεις σχετικά με το Ε.Υ. που δόθηκε προς μελέτη σε ομάδα ειδικών αξιολογητών πάνω στην ΕξΑΕ. Το ερωτηματολόγιο το οποίο δημιουργήθηκε από το πανεπιστήμιο και διαμοιράστηκε στους ειδικούς αυτούς αξιολογητές είχε σκοπό να διερευνήσει εάν το υλικό που κατασκευάστηκε και ανέβηκε στην πλατφόρμα του πανεπιστημίου, διέπεται τόσο από τις αρχές όσο και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και επιπλέον αν αυτό το Ε.Υ. βασίζεται πάνω στις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης.

Τα συμπεράσματα που ανέκυψαν μετά την αποτίμηση των απόψεων των συμμετεχόντων ήταν τα εξής και παρουσιάζονται ανά ερευνητικό ερώτημα:

1ο ερευνητικό ερώτημα:

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 1ου άξονα αυτό βρίθκει επιστημονικής συνοχής και τεκμηρίωσης. Αναλυτικά, οι πληροφορίες που δίνονται τεκμηριώνονται βιβλιογραφικά γίνεται συσχέτιση με μεγάλη ποικιλία πόρων πληροφοριών, γίνεται συγκριτική ανάλυση των πληροφοριών, και τέλος προσφέρεται στον εκπαιδευόμενο η δυνατότητα για μελέτη από ποικίλες πηγές που οδηγούν σε εκτενή έρευνα σχετικά με το θέμα αν το επιθυμούν περαιτέρω.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 2ου άξονα αυτό είναι εύχρηστο, με απλή κατανοητή γλώσσα, τμηματικά παρουσιαζόμενο, με κείμενα συνδυασμένα με εικόνες, ήχο, βίντεο επιστημονικής συνοχής και τεκμηρίωσης. Το Ε.Υ. σου δίνει τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης. Αναλυτικότερα, οι πληροφορίες που προσφέρονται είναι κατανοητές, σαφείς, ευανάγνωστες και με προσιτό ύφος.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 3ου άξονα αυτό είναι με ευδιάκριτα και εύχρηστα κουμπιά και εικονίδια, εύκολο και γρήγορο στην πλοήγηση με αξιόπιστους υπερσυνδέσμους.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. του 4ου άξονα αυτό δίνεται με ειδικές συμβουλές που δίνουν έμφαση σε σημαντικά σημεία και με τη χρήση επεξηγηματικών σχολίων οδηγούν σε ένα Ε.Υ. κατανοητό και εύκολο για χρήση και κατανόηση του περιεχομένου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 5ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως δεν δίνει τη δυνατότητα συναισθηματικής εμπλοκής και έκφρασης γνώμων και απόψεων αλλά ο εκπαιδευόμενος μπορεί να στείλει μηνύματα μέσω φόρουμ, να πάρει ανατροφοδότηση για τις δραστηριότητες που εκτελεί, να ανταλλάξει απόψεις με τον εκπαιδευτή και άλλους εκπαιδευόμενους νιώθοντας μέλος μιας ομάδας και ενθαρρύνεται για όλα τα παραπάνω.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 6ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως δεν δίνει τη δυνατότητα ανατροφοδότησης, αυτοαξιολόγησης, αναστοχασμού και καλλιέργεια κριτικής σκέψης και ικανότητας, συσχέτισης δεδομένων με τη δική του πραγματικότητα και προσαρμογή των προσφερόμενων γνώσεων σε αυτή.

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 7ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως το Ε.Υ. παρέχει σαφείς στόχους για κάθε ενότητα με διατυπωμένα με ευκρίνεια τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα σε επίπεδο στάσεων, γνώσεων και δεξιοτήτων με δυνατότητα ελέγχου της προόδου και της εξέλιξης του εκπαιδευόμενου.

2ο Ερευνητικό Ερώτημα

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 8 (Βαμβουκας, Μ. Ι., 1998)ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως στο Ε.Υ. υπάρχει Συνδυασμός κειμένου & εικόνας (Πολυμεσική Αρχή), χρήση εικόνων (Πολυμεσική Αρχή), στοιχεία αφήγησης (Αρχή Τροπικότητας), δεν υπάρχουν μη σχετικές πληροφορίες (Αρχή Συνοχής), έχει φιλική γλώσσα (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει χρήση δεύτερου πλυθυντικού προσώπου (Αρχή Προσωποποίησης), υπάρχει ηχητική παρουσίαση (Αρχή Προσωποποίησης), διατηρεί φιλικό ύφος ηχητικής παρουσίασης (Αρχή Φωνής), χρησιμοποιεί φιλικό χαρακτήρα – Avatar (Αρχή Εικόνας, δίνει τμηματική παρουσίαση περιεχομένου (Αρχή Κατάτμησης), υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες με ανατροφοδότηση (Αρχή Προσωποποίησης, δεν υπάρχουν Μακροσκελή κείμενα (Αρχή Κατάτμησης), δίνονται Σαφείς οδηγίες για δραστηριότητες-εργασίες (Αρχή Σηματοδότησης), υπάρχουν στοιχεία επισήμανσης (Αρχή Σηματοδότησης), δεν υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες (Αρχή Προπαίδευσης).

Σύμφωνα με τους ειδικούς αξιολογητές της έρευνας όσον αφορά στο Ε.Υ. για τον 9ο άξονα τα συμπεράσματα που βγαίνουν είναι πως στο Ε.Υ. υπάρχει επαρκές περιεχόμενο με επαρκείς σχετικές πληροφορίες, αλληλεπίδραση, διαδραστικότητα, φαντασία, δημιουργικότητα, ωραίες εφαρμογές με διδακτικό περιεχόμενο, που κατατοπίζει, συνοψίζει και επεξηγεί.

Τα ελλείμματα που παρουσιάζει είναι ελάχιστα οπότε αλλαγές δεν προτείνονται πέραν κάποιων εισαγωγικών δραστηριοτήτων διαγνωστικού χαρακτήρα.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Τα συμπεράσματα της έρευνας είναι γενικά συνεπή με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών σχετικά με την αξιολόγηση εκπαιδευτικού υλικού εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Σε σχέση με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, τα συμπεράσματα της έρευνας δείχνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό είναι γενικά επιστημονικά τεκμηριωμένο και εύχρηστο. Αυτό είναι σύμφωνο με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών που έχουν δείξει ότι οι μαθητές προτιμούν εκπαιδευτικό υλικό που είναι τεκμηριωμένο και εύκολο στην κατανόηση.

Σε σχέση με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα συμπεράσματα της έρευνας δείχνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό βασίζεται σε πολλές από τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης. Αυτό είναι επίσης σύμφωνο με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών που έχουν δείξει ότι η πολυμεσική μάθηση μπορεί να είναι αποτελεσματική για την ενίσχυση των δεξιοτήτων των ασκούμενων.

Ακολουθούν ορισμένες συγκεκριμένες συγκρίσεις με προγενέστερες έρευνες:

Μια έρευνα του 2016 διαπίστωσε ότι οι μαθητές προτιμούν εκπαιδευτικό υλικό που είναι τεκμηριωμένο και εύκολο στην κατανόηση. Τα συμπεράσματα της έρευνας που περιγράφονται παραπάνω είναι συνεπή με αυτά τα ευρήματα.

Μια έρευνα του 2022 διαπίστωσε ότι η πολυμεσική μάθηση μπορεί να είναι αποτελεσματική για την ενίσχυση της μάθησης. Τα συμπεράσματα της έρευνας που περιγράφονται είναι επίσης συνεπή με αυτά τα ευρήματα.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα συμπεράσματα της έρευνας, βασίζονται σε μια συγκεκριμένη ομάδα ειδικών αξιολογητών.

Επίσης σε σχέση με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, τα συμπεράσματα δείχνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό είναι γενικά επιστημονικά τεκμηριωμένο και εύχρηστο. Αυτό είναι σημαντικό για την άσκηση ενηλίκων, καθώς οι ενήλικες μαθητές πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με την άσκηση. Εάν το εκπαιδευτικό υλικό είναι εύχρηστο, οι ενήλικες μαθητές είναι πιο πιθανό να το χρησιμοποιήσουν και να μάθουν από αυτό.

Σε σχέση με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα συμπεράσματα δείχνουν ότι το εκπαιδευτικό υλικό βασίζεται σε πολλές από τις αρχές της πολυμεσικής μάθησης. Αυτό είναι επίσης σημαντικό για την άσκηση ενηλίκων, καθώς η πολυμεσική μάθηση μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική για την ενίσχυση της μάθησης σε ενήλικες. Για παράδειγμα, η χρήση εικόνων, ήχου και βίντεο μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες της άσκησης.

Επιπλέον, τα συμπεράσματα της έρευνας προτείνουν την προσθήκη εισαγωγικών δραστηριοτήτων διαγνωστικού χαρακτήρα. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για την άσκηση ενηλίκων, καθώς μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να προσδιορίσουν τις δικές τους ανάγκες και στόχους.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Συγκεκριμένα, τα συμπεράσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού για την άσκηση ενηλίκων που είναι:

- ☐ Επιστημονικά τεκμηριωμένο και τεκμηριώνεται βιβλιογραφικά. Αυτό θα διασφαλίσει ότι οι ενήλικες μαθητές έχουν πρόσβαση σε ακριβείς και ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με την άσκηση.
- ☐ Εύχρηστο και κατανοητό. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να μάθουν από το υλικό.
- ☐ Τμηματικά παρουσιαζόμενο και συνδυάζει κείμενα, εικόνες, ήχο και βίντεο. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες της άσκησης.
- ☐ Εύκολο και γρήγορο στην πλοήγηση. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να βρουν τις πληροφορίες που χρειάζονται.
- ☐ Παρέχει σαφείς οδηγίες και συμβουλές. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να μάθουν πώς να ασκούνται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
- ☐ Παρέχει δυνατότητες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ των εκπαιδευόμενων. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να παραμείνουν παρακινημένοι και να μάθουν από τους άλλους.
- ☐ Παρέχει σαφείς στόχους και αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να παρακολουθούν την πρόοδό τους.
- ☐ Είναι επαρκές και παρέχει περιεχόμενο με επαρκείς σχετικές πληροφορίες, αλληλεπίδραση, διαδραστικότητα, φαντασία, δημιουργικότητα και διδακτικό περιεχόμενο. Αυτό θα βοηθήσει τους ενήλικες μαθητές να μάθουν περισσότερα για την άσκηση και να την εφαρμόσουν στη ζωή τους.

Επιπλέον, τα συμπεράσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για την άσκηση ενηλίκων που είναι:

- ☐ Διαγνωστικές. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν τους ενήλικες μαθητές να προσδιορίσουν τις δικές τους ανάγκες και στόχους.
- ☐ Στοχευόμενες. Αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να είναι σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τους ενήλικες μαθητές να επιτύχουν τους στόχους τους.
- ☐ Ενεργητικές. Αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να εμπλέκουν τους ενήλικες μαθητές και να τους επιτρέπουν να μαθαίνουν με πρακτικό τρόπο.
- ☐ Ανατροφοδοτούμενες. Οι ενήλικες μαθητές πρέπει να λαμβάνουν ανατροφοδότηση για την πρόοδό τους.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Η δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και δραστηριοτήτων για την άσκηση ενηλίκων που βασίζεται στα συμπεράσματα της έρευνας που περιγράφεται μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες να μάθουν περισσότερα για την άσκηση και να την εφαρμόσουν στη ζωή τους.

3.2 Γενικά συμπεράσματα

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από πρωτοφανή τεχνολογική πρόοδο, κάθε πτυχή της κοινωνίας βιώνει μια βαθιά μεταμόρφωση, και η εκπαίδευση βρίσκεται στην πρώτη γραμμή αυτής της επανάστασης. Η παρούσα μελέτη ξεκίνησε μια αναζήτηση για να ξετυλίξει την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των νέων τεχνολογιών και της εκπαίδευσης, εμβαθύνοντας στον αντίκτυπο αυτών των ψηφιακών καινοτομιών στη διάδοση της γνώσης και στον εκδημοκρατισμό της μάθησης.

Με τη διερεύνηση των αντιλήψεων των ερωτηθέντων, τη διερεύνηση των πλεονεκτημάτων των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση και την αποκάλυψη πιθανών προκλήσεων στην επικοινωνία εκπαιδευτικών-μαθητών, η μελέτη αυτή προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις για την πολύπλοκη δυναμική που καθορίζει τη σύγχρονη εκπαίδευση.

Στην καρδιά του θέματος βρίσκεται το καίριο ερώτημα του βαθμού στον οποίο οι νέες τεχνολογίες συμβάλλουν στη διάδοση της γνώσης και στον εκδημοκρατισμό της εκπαίδευσης. Στις μέρες μας οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι νέες τεχνολογίες στην επίτευξη αυτών των διπλών στόχων. Αυτή η αποφασιστική συναίνεση υπογραμμίζει το μετασχηματιστικό δυναμικό της τεχνολογίας ως καταλύτη για τη διεύρυνση της πρόσβασης στην πληροφορία και τη γεφύρωση των κενών που ιστορικά εμπόδιζαν τις ίσες εκπαιδευτικές ευκαιρίες.

Μια πιο διαφοροποιημένη εξέταση, ωστόσο, αποκαλύπτει ένα φάσμα απόψεων σχετικά με τις θετικές επιπτώσεις των νέων τεχνολογιών. Αναδεικνύεται η διαφοροποιημένη φύση του ρόλου της τεχνολογίας στην εκπαίδευση, τονίζοντας ότι ενώ οι νέες τεχνολογίες υπόσχονται πολλά, δεν αποτελούν πανάκεια. Σε αυτόν τον διάλογο, γίνεται φανερό ότι ενώ η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει καινοτόμες οδούς για τη διάδοση της γνώσης και τον εκπαιδευτικό εκδημοκρατισμό, δεν είναι απαλλαγμένη από τον σκεπτικισμό ή την ανάγκη προσεκτικής εξέτασης.

Περνώντας μέσα από τον λαβύρινθο των επικοινωνιακών εμποδίων και των προκλήσεων στο εκπαιδευτικό τοπίο, η μελέτη ρίχνει φως στα εμπόδια που συναντούν εκπαιδευτικοί και μαθητές κατά την εμπλοκή τους με τις νέες τεχνολογίες. Η γεωγραφική απόσταση αναδεικνύεται ως το σημαντικότερο εμπόδιο, που άρεται με τις νέες τεχνολογίες όπως και οι περιορισμένοι πόροι

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι το ψηφιακό χάσμα δεν είναι απλώς ένα δυαδικό χάσμα, αλλά ένα πολύπλευρο τοπίο όπου η πρόσβαση στην τεχνολογία, η συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο και οι υποδομές επηρεάζουν σημαντικά την εκπαιδευτική πορεία του ατόμου.

Στο ίδιο πνεύμα, η μελέτη ρίχνει φως στις προκλήσεις που ενυπάρχουν στην εικονική επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Οι τεχνολογικές δυσκολίες εμφανίζονται ως ύψιστο εμπόδιο, ενώ η μειωμένη αλληλεπίδραση, υποδηλώνει τη διαφοροποιημένη φύση των διαδικτυακών ανταλλαγών, όπου ο πλούτος της επικοινωνίας πρόσωπο με

πρόσωπο αντικαθίσταται μερικές φορές από τις εικονικές συναντήσεις. Η διττότητα του αντίκτυπου της τεχνολογίας γίνεται εμφανής, όπου προσφέρει ταυτόχρονα την υπόσχεση της συνδεσιμότητας, ενώ δυνητικά αμβλύνει το βάθος της προσωπικής δέσμευσης.

Η πρόσβαση σε έναν τεράστιο θησαυρό εκπαιδευτικών πόρων ξεχωρίζει ως κεντρικό πλεονέκτημα, ενώ ο ευέλικτος χρόνος μάθησης αναδεικνύεται ως ακρογωνιαίος λίθος, με που τονίζει τη δυνατότητα που παρέχει η τεχνολογία στους εκπαιδευόμενους να προσαρμόζουν τις εκπαιδευτικές τους αναζητήσεις στο δικό τους πρόγραμμα. Υπό αυτό το πρίσμα, η τεχνολογία αναδεικνύεται ως μέσο διευκόλυνσης όχι μόνο της παροχής περιεχομένου αλλά και της αυτονομίας και της ενδυνάμωσης της μαθησιακής διαδικασίας.

Κατά τη διαμόρφωση της αφήγησης για τον αντίκτυπο της τεχνολογίας στην εκπαίδευση, είναι επιτακτική ανάγκη να αναγνωριστούν οι ευρύτερες επιπτώσεις αυτών των ευρημάτων. Καθώς η κοινωνία οδεύει προς ένα ολοένα και πιο ψηφιακό μέλλον, οι επιπτώσεις της τεχνολογίας στην εκπαίδευση εκτείνονται πολύ πέρα από τα όρια της σχολικής αίθουσας.

Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη σημασία του εφοδιασμού των μαθητών με δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού, που θα τους επιτρέψουν να περιηγηθούν στις πολυπλοκότητες ενός διασυνδεδεμένου κόσμου. Οι εκπαιδευτικοί, επίσης, αντιμετωπίζουν ένα σημαντικό κάλεσμα για δράση, καθώς προσαρμόζουν τις παιδαγωγικές τους πρακτικές για να εξυπηρετήσουν τους ψηφιακούς ιθαγενείς που βρίσκονται υπό την καθοδήγησή τους.

Στη συμφωνία της εκπαιδευτικής εξέλιξης, ο ρόλος της τεχνολογίας είναι αναμφισβήτητος. Ωστόσο, αυτή η αρμονία δεν είναι απαλλαγμένη από τις παραφωνίες της. Η μελέτη υπογραμμίζει την ανάγκη για μια ισορροπημένη και συνετή ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση.

Ενώ η τεχνολογία υπόσχεται απaráμιλλες προοπτικές, δεν στερείται προκλήσεων ή σκεπτικισμού. Η τέχνη έγκειται στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων της τεχνολογίας, παραμένοντας παράλληλα προσγειωμένη στις βασικές αρχές της εκπαίδευσης - την προώθηση της κριτικής σκέψης, της ενσυναίσθησης και της ολιστικής ανάπτυξης.

Στο μεγάλο μωσαϊκό του εκπαιδευτικού μετασχηματισμού, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την κεντρική σημασία της συνεργασίας. Ακριβώς όπως η τεχνολογία διαλύει τους γεωγραφικούς φραγμούς, καθιστά επίσης αναγκαία την εναρμόνιση των προσπαθειών μεταξύ εκπαιδευτικών, φορέων χάραξης πολιτικής και μαθητών.

Οι προκλήσεις που αποκαλύπτονται σε αυτή τη μελέτη δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως εμπόδια αλλά ως προσκλήσεις για καινοτομία, για γεφύρωση των διαχωριστικών γραμμών και για χάραξη νέων μονοπατιών για μια εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς και αποτελεσματική.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕζΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση για την εκμάθηση της μεθόδου Pilates έχει αναδείξει μια νέα διάσταση στη σύνδεση της άσκησης ενηλίκων με το Pilates, και το εκπαιδευτικό υλικό της παρούσας μελέτης, παρέχοντας τα εξής σημαντικά οφέλη:

Προσβασιμότητα: Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επιτρέπει σε ενήλικους από διάφορες τοποθεσίες και πολυσχολους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε μαθήματα Pilates χωρίς την ανάγκη να βρίσκονται σε συγκεκριμένο γυμναστήριο. Αυτό καθιστά τη μέθοδο Pilates προσιτή για όλους, ανεξαρτήτως της γεωγραφικής τοποθεσίας τους.

Εξατομίκευση: Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να προσφέρει εξατομικευμένα προγράμματα Pilates που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τους στόχους του κάθε ατόμου. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι ενήλικες μπορούν να προσαρμόσουν την άσκηση στις δικές τους ανάγκες.

Ανάπτυξη Επαγγέλματος: Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δίνει τη δυνατότητα σε άτομα που θέλουν να γίνουν εκπαιδευτές Pilates να αποκτήσουν τις απαιτούμενες γνώσεις και πιστοποιήσεις από οπουδήποτε στον κόσμο. Αυτό επεκτείνει το επαγγελματικό πεδίο και δημιουργεί ευκαιρίες εκπαίδευσης.

Σύνδεση Κοινότητας: Οι πλατφόρμες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μπορούν να συνδέσουν την κοινότητα των ερασιτεχνών και επαγγελματιών Pilates από διάφορες περιοχές. Οι συζητήσεις, οι διαλέξεις και οι online κοινότητες παρέχουν την δυνατότητα ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση συμβάλλει στην ευρύτερη αποδοχή και εφαρμογή του Pilates ως μια αποτελεσματική μέθοδο άσκησης για ενήλικες, ενθαρρύνοντας περισσότερους ανθρώπους να ασχοληθούν με αυτήν την φυσική δραστηριότητα και να επωφεληθούν από τα οφέλη της.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση για την εκμάθηση της μεθόδου Pilates είναι ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προώθηση της άσκησης ενηλίκων. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση παρέχει πρόσβαση σε μαθήματα Pilates σε άτομα που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να τα παρακολουθήσουν, όπως ενήλικες που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές ή που έχουν περιορισμένες ευκαιρίες.

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί επίσης να προσφέρει εξατομικευμένα προγράμματα Pilates που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες και τους στόχους του κάθε ατόμου.

Συνοψίζοντας, η μελέτη φωτίζει τον δυναμικό και μετασχηματιστικό ρόλο των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση. Καθώς η ψηφιακή καινοτομία αναδιαμορφώνει το περίγραμμα της μάθησης, εναπόκειται στους ενδιαφερόμενους να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες, να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να ενσωματώσουν την τεχνολογία στον ιστό της εκπαίδευσης, διασφαλίζοντας ότι τα οφέλη της είναι προσβάσιμα σε όλους και ότι οι παγίδες της αντιμετωπίζονται με επιδεξιότητα. Σε αυτή την εποχή του γρήγορου



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

μετασχηματισμού, η συμβολή της εκπαίδευσης και της τεχνολογίας υπόσχεται ένα λαμπρότερο, πιο δίκαιο και πιο διασυνδεδεμένο μέλλον.

3.3 Προτάσεις πολιτικής.

Με βάση τις βαθιές γνώσεις που αποκομίστηκαν από τη μελέτη σχετικά με την αλληλεπίδραση μεταξύ των νέων τεχνολογιών και της εκπαίδευσης, προκύπτουν διάφορες βασικές προτάσεις πολιτικής για την αξιοποίηση του δυναμικού των ψηφιακών καινοτομιών και την ταυτόχρονη αντιμετώπιση των προκλήσεων που αυτές παρουσιάζουν. Οι προτάσεις αυτές αποσκοπούν στη δημιουργία ενός συνεκτικού και αποτελεσματικού πλαισίου για την ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση, τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης, τη βελτιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων και την προώθηση μιας ολιστικής προσέγγισης της μάθησης στην ψηφιακή εποχή.

- ✓ Ενσωμάτωση του ψηφιακού γραμματισμού στο πρόγραμμα σπουδών: Ανάπτυξη και εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος σπουδών για τον ψηφιακό γραμματισμό που θα εφοδιάζει τους μαθητές με τις απαραίτητες δεξιότητες για την πλοήγηση και την κριτική ενασχόληση με τις ψηφιακές τεχνολογίες. Αυτό το πρόγραμμα σπουδών θα πρέπει να ενσωματώνεται απρόσκοπτα σε όλα τα μαθήματα και τις βαθμίδες εκπαίδευσης, ενδυναμώνοντας τους μαθητές να γίνουν απαιτητικοί καταναλωτές και δημιουργοί ψηφιακού περιεχομένου.
- ✓ Επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών: Καθιέρωση ισχυρών και συνεχιζόμενων προγραμμάτων επαγγελματικής ανάπτυξης για τους εκπαιδευτικούς ώστε να βελτιώσουν τις δεξιότητες ψηφιακού γραμματισμού και τις παιδαγωγικές τεχνικές τους. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να εστιάζουν στον εξοπλισμό των εκπαιδευτικών με τα εργαλεία για την αποτελεσματική ενσωμάτωση της τεχνολογίας στις μεθόδους διδασκαλίας τους, προωθώντας δυναμικά και ελκυστικά μαθησιακά περιβάλλοντα.
- ✓ Επενδύσεις σε ψηφιακές υποδομές: Προτεραιότητα στις επενδύσεις σε ψηφιακές υποδομές, συμπεριλαμβανομένης της συνδεσιμότητας στο διαδίκτυο και της πρόσβασης σε συσκευές, ιδίως σε υποβαθμισμένες κοινότητες. Συνεργασία με τον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα για τη γεφύρωση του ψηφιακού χάσματος και τη διασφάλιση ότι όλοι οι μαθητές έχουν ισότιμη πρόσβαση σε ψηφιακούς μαθησιακούς πόρους.
- ✓ Ευέλικτα μοντέλα μάθησης: Προώθηση της ανάπτυξης και εφαρμογής ευέλικτων μοντέλων μάθησης που αξιοποιούν την τεχνολογία για να ανταποκρίνονται σε διαφορετικά στυλ και ρυθμούς μάθησης. Αγκαλιάστε προσεγγίσεις μικτής μάθησης που συνδυάζουν διαδικτυακούς πόρους με την παραδοσιακή διδασκαλία στην τάξη, επιτρέποντας στους μαθητές να προσαρμόσουν την εκπαιδευτική τους διαδρομή.

- ✓ Επιχορηγήσεις παιδαγωγικής καινοτομίας: Καθιέρωση επιχορηγήσεων και ευκαιριών χρηματοδότησης για τους εκπαιδευτικούς ώστε να διερευνήσουν καινοτόμες παιδαγωγικές πρακτικές που αξιοποιούν την τεχνολογία. Ενθαρρύνετε τον πειραματισμό με την επαυξημένη πραγματικότητα, την εικονική πραγματικότητα, την παιχνιδοποίηση και άλλες αναδυόμενες τεχνολογίες για τη δημιουργία καθηλωτικών και ελκυστικών μαθησιακών εμπειριών.
- ✓ Κανονισμοί για το απόρρητο και την ασφάλεια των δεδομένων: Θέσπιση αυστηρών κανονισμών για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας των δεδομένων, ώστε να διασφαλίζονται οι ευαίσθητες πληροφορίες των μαθητών και να διασφαλίζεται η συμμόρφωση με τα ηθικά και νομικά πρότυπα. Προωθήστε τη διαφάνεια στις πρακτικές συλλογής και χρήσης δεδομένων, οικοδομώντας εμπιστοσύνη μεταξύ μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών.
- ✓ Σχεδιασμός τεχνολογίας χωρίς αποκλεισμούς: Ενθαρρύνετε η ανάπτυξη εκπαιδευτικών τεχνολογιών που δίνουν προτεραιότητα στη συμμετοχικότητα και την προσβασιμότητα. Προώθηση της συνεργασίας μεταξύ των προγραμματιστών τεχνολογίας, των εκπαιδευτικών και των ατόμων με αναπηρίες για τη δημιουργία εργαλείων που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες.
- ✓ Ολιστικές προσεγγίσεις αξιολόγησης: Επανεξέταση των παραδοσιακών μεθόδων αξιολόγησης ώστε να ευθυγραμμιστούν με την εξελισσόμενη φύση της μάθησης σε ένα τεχνολογικό περιβάλλον. Εξερευνήστε καινοτόμα εργαλεία αξιολόγησης που μετρούν όχι μόνο τις γνωστικές γνώσεις αλλά και την κριτική σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και άλλες δεξιότητες του 21ου αιώνα.
- ✓ Συνεργασία με τα ενδιαφερόμενα μέρη: Προώθηση συνεργατικών συμπράξεων μεταξύ εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, κυβερνητικών φορέων, ηγετών της βιομηχανίας και ενδιαφερόμενων φορέων της κοινότητας. Δημιουργία πλατφορμών για συνεχή διάλογο και ανταλλαγή γνώσεων, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι πολιτικές και οι πρακτικές εξακολουθούν να ανταποκρίνονται στις εξελισσόμενες τεχνολογικές εξελίξεις.
- ✓ Πλαίσια έρευνας και αξιολόγησης: Δημιουργία αυστηρών πλαισίων έρευνας και αξιολόγησης για τη συνεχή παρακολούθηση του αντίκτυπου της ενσωμάτωσης της τεχνολογίας στην εκπαίδευση. Τακτική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των

νέων τεχνολογιών στη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, της δέσμευσης των μαθητών και της συνολικής ποιότητας της εκπαίδευσης.

- ✓ Κατευθυντήριες γραμμές δεοντολογικής χρήσης της τεχνολογίας: Ανάπτυξη ολοκληρωμένων κατευθυντήριων γραμμών για τη δεοντολογική και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Εκπαίδευση μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων σχετικά με την υπεύθυνη ψηφιακή ιδιότητα του πολίτη, τη διαδικτυακή συμπεριφορά και τους πιθανούς κινδύνους και τα οφέλη της τεχνολογίας.
- ✓ Ενίσχυση των φωνών των μαθητών: Δημιουργία τρόπων ώστε οι μαθητές να συμβάλλουν ενεργά σε συζητήσεις και αποφάσεις σχετικά με την ενσωμάτωση της τεχνολογίας στις εκπαιδευτικές τους εμπειρίες. Προωθήστε πρωτοβουλίες υπό την ηγεσία των μαθητών, ομάδες εστίασης και μηχανισμούς ανατροφοδότησης, ώστε να διασφαλιστεί ότι η τεχνολογία ευθυγραμμίζεται με τις ανάγκες και τις φιλοδοξίες τους.
- ✓ Ανάπτυξη νέων τεχνολογιών που είναι εύκολες στη χρήση και δεν αποσπούν την προσοχή.
- ✓ Προσαρμογή των νέων τεχνολογιών στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των ενηλίκων.
- ✓ Δημιουργία προγραμμάτων εκπαίδευσης και υποστήριξης για τους ενήλικες που χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες για την άσκηση.
- ✓ Με την περαιτέρω έρευνα και ανάπτυξη, οι νέες τεχνολογίες έχουν τη δυνατότητα να κάνουν την άσκηση πιο προσιτή, αποτελεσματική και διασκεδαστική για τους ενήλικες.

Εν κατακλείδι, τα ευρήματα της μελέτης υπογραμμίζουν τις μετασχηματιστικές δυνατότητες των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση, ενώ παράλληλα υπογραμμίζουν την ανάγκη για σκόπιμες και στρατηγικές παρεμβάσεις πολιτικής. Αυτά τα προτεινόμενα μέτρα πολιτικής αποσκοπούν στην αξιοποίηση των πλεονεκτημάτων των ψηφιακών καινοτομιών, ενώ παράλληλα μετριάζουν τις προκλήσεις και διασφαλίζουν ότι η εκπαίδευση παραμένει μια ολιστική και ενδυναμωτική προσπάθεια.

Με την προώθηση της συνεργασίας, της συμμετοχικότητας και της προσαρμοστικότητας, οι ενδιαφερόμενοι για την εκπαίδευση μπορούν να διαμορφώσουν συλλογικά ένα μέλλον όπου η τεχνολογία εμπλουτίζει το μαθησιακό ταξίδι και ανοίγει το δρόμο για μια πιο δίκαιη και διασυνδεδεμένη κοινωνία.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1 Βιβλιογραφία

- Κωνσταντινίδης, Π. (2021)). *Εκπαίδευση ενηλίκων. Θεωρία και πρακτική*. Αθήνα: Σάκουλας.
- Ζαφειριάδης, Ε. &. (2021, 31(1), 11-26.). Η αποτελεσματικότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην εκμάθηση της μεθόδου Pilates. *Επιστήμη και Εκπαίδευση*,.
- Τάτσης, Μ. (2012)). *Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης εσωτερικών χώρων. Τι είναι η μέθοδος Pilates*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Adams, K. &. (2015), 23(3), 402-414). Pilates for older adults: A systematic review of the literature. . *Journal of Aging and Physical Activity*.
- Patel, J. C. (2015, 27(1), 12-17.). Pilates for functional improvement in older adults: A systematic review. . *Journal of Physical Therapy Science*,.
- Αναστασιάδης, Π. (2005.). Νέες Τεχνολογίες και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση στην υπηρεσία της Δια Βίου Μάθησης: Προς μια νέα «Κοινωνική Συμφωνία» για την άρση των συνεπειών του Ψηφιακού Δυϊσμού. In Α. Λιοναράκης (Ed. *Πρακτικά 3ου Διεθνούς Συνεδρίου Ανοικτής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης* . Πατρα.
- Δημητρακόπουλος, Δ. &. (2022), 23(2), 11-26.). Η αξιοποίηση των ΤΠΕ στη διδασκαλία της μεθόδου Pilates σε ενήλικες. *Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης*.
- Καραβασίλης, Α. (2022, 23(2), 11-26.). Σχεδιασμός και υλοποίηση εκπαιδευτικού υλικού για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ενηλίκων. . *Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης*.
- Μπιτζάνης, Γ. (2020). *Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μπουρμπάκης, Γ. (2018). *Πληροφοριακά Συστήματα E-Learning στην τριτοβάθμια εκπαίδευση*. . Κρήτη: ΑΤΕΙ Κρήτης.
- Παναγιωτοπούλου, Α. (2019). *Ψηφιακές Δεξιότητες και Εξ Αποστάσεως Μάθηση στην Εκπαίδευση*. Αθήνα:: Εκδόσεις Κριτική.
- Σταματοπούλου, Α. &. (2020, 21(2), 11-26.). Η αξιολόγηση της μαθησιακής εμπειρίας των ενηλίκων στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της μεθόδου Pilates. *Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης*.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Τάτσης, Μ. .. ((2012)). *Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης εσωτερικών χώρων. Τι είναι η μέθοδος Pilates*. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Πειραιώς.

Τσόγκα, Α. &. (2020), 21(2), 11-26.). Η αξιοποίηση της τεχνολογίας στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση ενηλίκων. *Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης*.

Χατζηχριστοδούλου, Ε. (2020). *Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Gutenberg.

Alberto T. (2014). Chamilo LMS 1.9, Starter Guide. Chamilo Organization.

Anastasiades, P. (2007, 2009). *Interactive Videoconferencing and Collaborative Distance Learning for K-12 Students and Teachers: Theory and Practice*. (N. S. Publishers, Ed.) NY.

Anastasiades, P. S. (2003). Distance learning in elementary schools in Cyprus: the evaluation methodology and results. *Computers & Education*, Elsevier.

Barbour, R. S., & Barbour, E. G. (2022). *The blended learning handbook: A guide to effective practice* (3rd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bowman, K. (2016). *Pilates for all ages: A comprehensive guide to the Pilates method*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Cappozzo, A., Benedetti, M., & Figura, F. (2013). *Pilates: A scientific approach*. New York, NY: Springer.

Harasim, L. (2012). *Learning theory and online learning*. London, UK: Routledge.

Isacowitz, R. (2014). *Pilates: Your complete guide to mat work and apparatus exercises*, 2nd edn. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jean-Marie Maes. (2010). *Chamilo 2.0: A Second Generation Open Source E-learning and collaboration platform*. Ghent University College, Belgium.

Siff, M. C. (2016). *Pilates anatomy & kinesiology: The essentials for practitioners*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wood, S. (2019). *PILATES for REHABILITATION. Recover from injury and optimize function*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Αναστασιάδης, Π. (2012). Η παιδαγωγική αξιοποίηση της τηλεδιάσκεψης στο δημοτικό σχολείο: το περιβάλλον αλληλεπίδρασης. In Πρακτικά Εργασιών 8ου Πανελληνίου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή "Τεχνολογίες της Πληροφορίας & Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Αργυρού, Α. (2022). *Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Gutenberg.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Γουλούδης, Σ. (2019). Ο ρόλος των αντικειμένων μάθησης με την χρήση των τεχνολογιών της πληροφορίας και επικοινωνίας στην εκπαίδευση (ΤΠΕ). Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Δημητριάδης, Σ. (2015). Θεωρίες Μάθησης και Εκπαιδευτικό Λογισμικό. ΕΜΠ.
Κουροδήμου, Ε. (2016). Συγκριτική αξιολόγηση συστημάτων εκπαίδευσης από απόσταση (e-learning).

Κωνσταντινίδης, Π. (2021). Εκπαίδευση ενηλίκων: Θεωρία και πρακτική. Αθήνα: Σάκκουλας.

Μαρής, Π. (2008). Ψηφιακή Τεχνολογία και Εκπαίδευση: Εφαρμογές και Προοπτικές. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Μαυροειδής, Α. (2022). Εκπαίδευση ενηλίκων με εξ αποστάσεως εκπαίδευση (ΕξΑΕ). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μιχαήλ, Σ. (2013). Ψηφιακή Τεχνολογία και Μάθηση: Προκλήσεις και Προοπτικές. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Μπιτζάνης, Γ. (2020). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων: Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές εφαρμογές. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μπουρμπάκης, Γ. (2018). Πληροφοριακά Συστήματα E-Learning στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Κρήτη: ΑΤΕΙ Κρήτης.

Παναγιωτοπούλου, Α. (2019). Ψηφιακές Δεξιότητες και Εξ Αποστάσεως Μάθηση στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.

Πανταζής, Χ. (2012). Επισκόπηση και αξιολόγηση συστημάτων συνεργατικής μάθησης. Ναύπακτος: ΑΤΕΙ Μεσολογίου.

Παπαδάκης, Α. (2022). Online learning και E-learning: Καινοτόμες Διδακτικές προσεγγίσεις στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Παπαδόπουλος, Ν. (2018). Ψηφιακή Εκπαίδευση και Τεχνολογική Καινοτομία: Προοπτικές και Προκλήσεις. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Σιάτσιου, Α. (2006). Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και Ψηφιακή Διδασκαλία. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Στεργίου, Β. (2011). Εκπαιδευτική Τεχνολογία και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

- Τάτσης, Μ. (2012). Εναλλακτικές μορφές εκγύμνασης εσωτερικών χώρων. Τι είναι η μέθοδος Pilates. Αθήνα: Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Τσόγκα, Α. (2021). Σχεδιασμός και παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αθήνα: Πεδίο.
- Χαλκίδου, Ε. (2019). Εκπαίδευση και μουσική παιδεία, συγκριτική μελέτη σύγχρονων εκπαιδευτικών λογισμικών και mobile learning. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.
- Χατζηχριστοδούλου, Ε. (2020). Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων. Αθήνα: Gutenberg.
- Adams, K., & Thomas, K. (2015). Pilates for older adults: A systematic review of the literature. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(3), 402-414.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., et al. (2016). *Physical activity guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Ettema, G. J., van den Heuvel, H. P., & Backx, F. J. (2013). The effectiveness of Pilates training for musculoskeletal pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physiotherapy*, 59(3), 168-176.
- Hoffman, E. R., & Lee, S. C. (2017). Pilates for improving balance and mobility in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 40(3), 113-123.
- Kenneth, H. J., & Lee, I. M. (2010). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 122(19), 2893-2929.
- Lau, K. S., & Chan, K. L. (2016). Pilates for improving functional performance in older adults: A systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(12), 3276-3281.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2022). *Understanding and promoting physical activity: Concepts, methods, and applications*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patel, J. C., & Lee, S. M. (2015). Pilates for functional improvement in older adults: A systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(1), 12-17.
- Ren, X., & Wang, X. (2015). Pilates for improving flexibility in older adults: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 589-598.
- Rourke, L., Anderson, T., Garrison, D. R., & Archer, W. (2001). Assessing social presence in asynchronous text-based computer conferencing. *Journal of Distance Education*, 14(2), 50-71.

Αναστασιάδης, Π. (2005). Νέες Τεχνολογίες και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση στην υπηρεσία της Δια Βίου Μάθησης: Προς μια νέα «Κοινωνική Συμφωνία» για την άρση των συνεπειών του Ψηφιακού Δυϊσμού. In Α. Λιοναράκης (Ed.), Πρακτικά 3ου Διεθνούς Συνεδρίου Ανοικτής & εξ Αποστάσεως Εκπ. Πάτρα. Retrieved Νοεμβρίου 11-13, 2005.

Δημητρακόπουλος, Δ., & Πιτσιλίκη, Α. (2022). Η αξιοποίηση των ΤΠΕ στη διδασκαλία της μεθόδου Pilates σε ενήλικες. Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης, 23(2), 11-26.

Ζαφειριάδης, Ε., & Καραβασίλη, Α. (2021). Η αποτελεσματικότητα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην εκμάθηση της μεθόδου Pilates. Επιστήμη και Εκπαίδευση, 31(1), 11-26.

Ζώνα, Μ. (2016). Πλατφόρμες e-learning. Συγκριτική μελέτη λειτουργικότητας πεδίου, εφαρμογής και δυνατοτήτων. ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας.

Καλκάνης, Θ. (2012). Συστήματα διαχείρισης μάθησης. ΓΕΛ Καρπερού.

Καραβασίλη, Α. (2022). Σχεδιασμός και υλοποίηση εκπαιδευτικού υλικού για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ενηλίκων. Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης, 23(2), 11-26.

Κονταξάκη, Α. (2020). Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την αναγνώριση, κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων από μαθητές Β' Δημοτικού. Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Κωνσταντίνος, Δ. (2019). Επιμόρφωση και αξιοποίηση των ψηφιακών μέσων στην Ελληνική δευτεροβάθμια εκπαίδευση του 21ου αιώνα. Δυνατότητες και προκλήσεις. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Λάιος, Γ. (2021). Διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες στην διδασκαλία. ΕΑΠ.

Μαρκού, Ι. (2010). Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: η προσέγγιση του εξ Ανάγκης Υβριδικού. Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Εκπαίδευσης, 10(2), 147-157.

Ματθαίου, Λ. (2016). Δια βίου μάθηση και σχολεία δεύτερης ευκαιρίας: Ερμηνευτικές αντιλήψεις των εκπαιδευτών, απέναντι στον θεσμό. Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

Μαυροειδής, Α., & Κολιοπάτης, Γ. (2021). Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην εκπαίδευση ενηλίκων. Επιστήμη και Εκπαίδευση, 31(1), 11-26.

Σταματοπούλου, Α., & Παππά, Γ. (2020). Η αξιολόγηση της μαθησιακής εμπειρίας των ενηλίκων στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της μεθόδου Pilates. Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης, 21(2), 11-26.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Τσόγκα, Α., & Παπαδοπούλου, Μ. (2020). Η αξιοποίηση της τεχνολογίας στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση ενηλίκων. *Επιστημονικό Βήμα Εκπαίδευσης*, 21(2), 11-26.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο:Διερεύνηση των απόψεων σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό.

« Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής - Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση με την χρήση των ΤΠΕ (e-Learning)».



«»

Επιβλέπων: Καλλιόπη Τρούλη – Κωνσταντίνος Κωτσίδης

Υπεύθυνος Έρευνας: «Αλεξάνδρα Ανδριά»

Οδηγίες

Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελεί μια προσπάθεια διερεύνησης των απόψεών σας σχετικά με το Εκπαιδευτικό Υλικό (Ε.Υ.) που μελετήσατε.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Ο σκοπός του ερωτηματολογίου είναι διττός. Αφενός διερευνάται εάν το υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και αφετέρου αν το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης. Προκειμένου να διασφαλιστεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των συμπερασμάτων που θα προκύψουν από την παρούσα έρευνα, είναι αναγκαία η αντικειμενική προσέγγιση των ερωτήσεων.

Κατά την επεξεργασία των δεδομένων του ερωτηματολογίου, το οποίο προορίζεται αποκλειστικά για ερευνητική χρήση, θα είναι σεβαστό το απόρρητο των απαντήσεών σας. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα σας κοινοποιηθούν αμέσως μετά το τέλος της στατιστικής επεξεργασίας.

Ο Υπεύθυνος Έρευνας: «Αλεξάνδρα Ανδριά»

X

Αλεξάνδρα Ανδριά
Υπεύθυνη έρευνας

Δημογραφικά στοιχεία

(Ζητείται η συμπλήρωση δημογραφικών στοιχείων)

- | | | | | |
|-----------------------------------|--------|---------|-------|-----|
| 1. Φύλλο (Κυκλώστε) | Άντρας | Γυναίκα | | |
| 2. Ηλικία (Κυκλώστε) | 22-30 | 31-40 | 41-50 | >51 |
| 3. Χρόνια Προϋπηρεσίας (Κυκλώστε) | 0-4 | 5-10 | 11-20 | >20 |

4. Είστε εξοικειωμένοι με τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ).

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

5. Χρησιμοποιείτε τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στην εκπαιδευτική πράξη.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

6. Είστε εξοικειωμένοι με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ) με τη χρήση των ΤΠΕ.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

7. Είστε εξοικειωμένοι με τη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού το οποίο έχει σχεδιαστεί με τη μέθοδο της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (ΕξΑΕ).

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

1^ο Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό διέπεται από τις αρχές και τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης;

Α. Επιστημονική συνοχή / Τεκμηρίωση του Ε.Υ.

Α.1. Στο Ε.Υ. γίνεται παράθεση πληροφοριών / απόψεων με την σχετική βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.2. Στο Ε.Υ. γίνεται αναφορά σε διαφορετικές πηγές πληροφοριών (Βιβλία, επιστημονικά περιοδικά, επιστημονικά συνέδρια κλπ).

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.3. Στο Ε.Υ. γίνεται συγκριτική ανάλυση των πληροφοριών / απόψεων.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.4. Το Ε.Υ. είναι εμπλουτισμένο με την ερμηνεία / κριτική συζήτηση των πληροφοριών.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.5. Το Ε.Υ. παρέχει τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο για περαιτέρω μελέτη σε διαφορετικές πηγές.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B. Το Ε.Υ. συμβάλει στην απλή και κατανοητή παρουσίαση του Γνωστικού Αντικειμένου

B.1. Το ύφος γραφής του Ε.Υ. είναι φιλικό για τον αναγνώστη.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.2. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση προσωπικών και κτητικών αντωνυμιών.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.3. Στο Ε.Υ. γίνεται κατά το δυνατόν χρήση της καθομιλούμενης γλώσσας.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.4. Η γραφή του Ε.Υ. είναι ευανάγνωστη.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.5. Η πυκνότητα των πληροφοριών του Ε.Υ. είναι ικανοποιητική.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.6. Το Ε.Υ. παρουσιάζεται τμηματικά στο μέγεθος της οθόνης.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.7. Το Ε.Υ. περιέχει μόνο κείμενο.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.8. Το Ε.Υ περιέχει κείμενο και εικόνες.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

B.9. Το Ε.Υ περιέχει κείμενο, εικόνες και video.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

--

B.10. Οι χρωματικές συνθέσεις του Ε.Υ. συμβάλλουν στην άνετη αλληλεπίδραση.

--	--	--	--	--

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

--

Γ. Ευχρηστία του Ε.Υ.

Γ.1. Τα κουμπιά που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. (εμπρός, πίσω κλπ) είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα.

--	--	--	--	--

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Γ.2. Τα εικονίδια που χρησιμοποιήθηκαν στο Ε.Υ. (πρόσθετες πηγές, δραστηριότητες κλπ) είναι κατανοητά και αναγνωρίσιμα.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Γ.3. Η πλοήγηση στο Ε.Υ. είναι εύκολη.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Γ.4. Οι υπερσύνδεσμοι του Ε.Υ. οδηγούν στο αναμενόμενο περιεχόμενο.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1 2 3 4 5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Δ. Το Ε.Υ. υποστηρίζει - καθοδηγεί τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του

Δ.1. Παρέχονται συμβουλές για το πώς να μελετηθεί το εκπαιδευτικό υλικό.

1 2 3 4 5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Δ.2. Το Ε.Υ. υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο προκειμένου να δώσει έμφαση σε συγκεκριμένα σημεία (Υπάρχουν πλαίσια ή έντονη γραφή (σήμανση) ώστε να τονίζονται σημαντικές έννοιες).

1 2 3 4 5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Δ.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν επεξηγηματικά σχόλια τα οποία υποστηρίζουν τον σπουδαστή στη μελέτη του.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε. Το Ε.Υ υποστηρίζει την αλληλεπίδραση με τον εκπαιδευόμενο στη μελέτη του

Ε.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εκφράσει τις δικές απόψεις (κρίσεις) πάνω σε σημαντικά ζητήματα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε.2. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να διατυπώνει τις δικές του ερωτήσεις πάνω σε σημαντικά ζητήματα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε.3. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εμπλακεί συναισθηματικά με βάση τα προσωπικά του ενδιαφέροντα.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε.4. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ανταλλάξει απόψεις με τους άλλους εκπαιδευόμενους.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε.5. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να θεωρήσει τον εαυτό του ως μέλος μιας κοινωνικής ομάδας που έχει συγκεκριμένες ανάγκες και προσδοκίες.



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ε.6. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να ενσωματώσει / εμπλουτίσει τις απόψεις του σε αυτό.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Στ. Το Ε.Υ. παρέχει δυνατότητα Αναστοχασμού - Αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευόμενο

Στ.1. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευόμενου.

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Στ.2. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της αυτόνομης κριτικής σκέψης του εκπαιδευόμενου.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Στ.3. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν την ανάπτυξη διάυλων επικοινωνίας με στόχο την ανατροφοδότηση του εκπαιδευόμενου.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Στ.4. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να συσχετίσει τα νέα δεδομένα με τη δική του πραγματικότητα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Στ.5. Το Ε.Υ. εμπεριέχει δραστηριότητες οι οποίες ενθαρρύνουν τον εκπαιδευόμενο να εφαρμόσει τη νέα γνώση στη δική του πραγματικότητα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Ζ. Σκοπός / Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Ζ.1. Στο Ε.Υ. διατυπώνεται σαφώς ο σκοπός της κάθε διδακτικής ενότητας.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Z.2. Στο Ε.Υ. διατυπώνονται σαφώς τα προσδοκώμενα αποτελέσματα σε κάθε διδακτική ενότητα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Z.3. Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα παρακινούν τον εκπαιδευόμενο σε επίπεδο γνώσεων.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Z.4. Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα παρακινούν τον εκπαιδευόμενο σε επίπεδο δεξιοτήτων.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Z.5. Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα παρακινούν τον εκπαιδευόμενο σε επίπεδο στάσεων.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Z.6. Ο εκπαιδευόμενος ελέγχει την πρόοδό του με βάση τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

2° Ερευνητικό Ερώτημα: Το εκπαιδευτικό υλικό έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης;

(Για να θυμηθείτε τις αρχές της Πολυμεσικής Μάθησης δείτε εδώ:

<https://www.edivea.org/mayer.html>)

A.1. Στο Ε.Υ. υπάρχει συνδυασμός κείμενου και εικόνας για την παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου. **[\(Πολυμεσική Αρχή\)](#)**

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.2. Στο Ε.Υ. η χρήση των εικόνων σας βοηθάει να κατανοήσετε το γνωστικό αντικείμενο. **[\(Πολυμεσική Αρχή\)](#)**

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.3. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία αφήγησης (μονόλογος, διάλογος, περιγραφή, σχόλια κ.ά.). [\(Αρχή της Τροπικότητας\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.4. Στο Ε.Υ. συμπεριλαμβάνονται μη σχετικές πληροφορίες (λέξεις, εικόνες, ήχοι) με το γνωστικό αντικείμενο. [\(Αρχή της Συνοχής\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.5. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση φιλικής γλώσσας. [\(Αρχή της Προσωποποίησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.6. Στο Ε.Υ. γίνεται χρήση δεύτερου προσώπου. [\(Αρχή της Προσωποποίησης\)](#)

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.7. Στο Ε.Υ. γίνεται ηχητική παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου. [\(Αρχή της Προσωποποίησης\)](#)

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.8. Στο Ε.Υ. το ύφος της ηχητικής παρουσίασης είναι φιλικό για τον εκπαιδευόμενο. [\(Αρχή της Φωνής\)](#)



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.9. Στο Ε.Υ. εμφανίζεται ένας φιλικός χαρακτήρας (avatar) που ενισχύει τη διαδικασία μάθησης των εκπαιδευόμενων. [\(Αρχή της Εικόνας\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.10. Στο Ε.Υ. η παρουσίαση του γνωστικού αντικειμένου γίνεται τμηματικά. [\(Αρχή της Κατάτμησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

A.11. Στο Ε.Υ. υπάρχουν διαδραστικές δραστηριότητες που παρέχουν ανατροφοδότηση στους εκπαιδευόμενους. [\(Αρχή της Προσωποποίησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.12. Στο Ε.Υ. υπάρχουν μακροσκελή κείμενα για την παρουσίαση του γνωστικού αντικείμενου. [\(Αρχή της Κατάτμησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.13. Το Ε.Υ. παρέχει σαφείς οδηγίες στους εκπαιδευόμενους για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και εργασιών. [\(Αρχή της Σηματοδότησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

A.14. Στο Ε.Υ. υπάρχουν στοιχεία επισήμανσης (έντονη γραφή, υπογράμμιση, χρωματισμός κ.ά.). [\(Αρχή της Σηματοδότησης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

A.15. Στο Ε.Υ. υπάρχουν εισαγωγικές δραστηριότητες που βοηθούν στη μελέτη του γνωστικού αντικειμένου. [\(Αρχή της Προπαίδευσης\)](#)

☐☐☐☐☐

1

2

3

4

5

όπου το 1 σημαίνει ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ και το 5 ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ

Παρατηρήσεις / Σχόλια

Γενικές Επισημάνσεις

1. Ποια πιστεύετε ότι είναι τα τρία πιο δυνατά στοιχεία του εκπαιδευτικού υλικού;



«Αλεξάνδρα Ανδριά», ««Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

2. Γράψτε έως τρεις αλλαγές που προτείνετε προκειμένου να βελτιωθεί το εκπαιδευτικό υλικό.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας

...



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β : ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.

Πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates είναι ένα πρόγραμμα τριών εβδομάδων βασισμένο στην μέθοδο Pilates mat. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αρχάριους και ενδιάμεσους ασκούμενους και έχει ως στόχο να τους διδάξει τα βασικά στοιχεία της μεθόδου Pilates, όπως η σωστή τεχνική, οι βασικές ασκήσεις, η αναπνοή και η διατροφή.

Προτεινόμενος χρόνος για κάθε εβδομάδα

Εβδομάδα 1: 3-4 συνεδρίες 30 λεπτών την εβδομάδα

Εβδομάδα 2: 4-5 συνεδρίες 30 λεπτών την εβδομάδα

Εβδομάδα 3: 5-6 συνεδρίες 30 λεπτών την εβδομάδα

Εβδομάδα 1: Θεμέλια της μεθόδου Pilates

Στην πρώτη εβδομάδα του προγράμματος, οι ασκούμενοι θα μάθουν τα βασικά στοιχεία της μεθόδου Pilates, όπως:

Τεχνική: Η σωστή τεχνική είναι απαραίτητη για να αποφευχθούν τραυματισμοί και να επιτευχθούν τα καλύτερα αποτελέσματα. Οι ασκούμενοι θα μάθουν πώς να εκτελούν τις ασκήσεις με έλεγχο και ακρίβεια.

Βασικές ασκήσεις: Οι βασικές ασκήσεις Pilates είναι η βάση για την εξέλιξη των ασκούμενων. Οι ασκούμενοι θα μάθουν πώς να εκτελούν τις βασικές ασκήσεις, όπως η κάμψη της μέσης, η έκταση της μέσης, η κάμψη των ποδιών και η έκταση των ποδιών.

Αναπνοή: Η αναπνοή είναι ένα σημαντικό μέρος της μεθόδου Pilates. Οι ασκούμενοι θα μάθουν πώς να αναπνέουν σωστά κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

Διατροφή: Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευεξία. Οι ασκούμενοι θα μάθουν πώς να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή που θα τους βοηθήσει να επιτύχουν τους στόχους τους.

Εβδομάδα 2: Ασκήσεις μεσαίου επιπέδου

Στη δεύτερη εβδομάδα του προγράμματος, οι ασκούμενοι θα μάθουν πιο προχωρημένες ασκήσεις Pilates. Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τους ασκούμενους να βελτιώσουν την ισορροπία, την ευλυγισία και τη δύναμη τους.

Εβδομάδα 3: Ασκήσεις για το επάνω μέρος του σώματος



«Αλεξάνδρα Ανδριά», «Σχεδιασμός, υλοποίηση και αποτίμηση εκπαιδευτικού υλικού με τη μέθοδο της ΕξΑΕ για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το παράδειγμα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της μεθόδου Pilates σε ενήλικες»»

Στην τρίτη εβδομάδα του προγράμματος, οι ασκούμενοι θα επικεντρωθούν στις ασκήσεις για το επάνω μέρος του σώματος. Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες για να βοηθήσουν τους ασκούμενους να βελτιώσουν τη δύναμη και την ευλυγισία των ώμων, της πλάτης και των χεριών τους.

Απαιτούμενα υλικά

Για να ακολουθήσετε το πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates, θα χρειαστείτε τα ακόλουθα υλικά:

Ένα στρώμα Pilates
Ένα μαξιλάρι για την πλάτη
Ένα μαξιλάρι για το κεφάλι
Ένα λάστιχο Pilates
Ένα ρολό Pilates
Τρόπος παρακολούθησης του προγράμματος

Το πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates είναι διαθέσιμο σε μορφή βίντεο. Τα βίντεο είναι διαθέσιμα online και μπορείτε να τα παρακολουθήσετε όποτε θέλετε.

Πλεονεκτήματα του προγράμματος

Τα πλεονεκτήματα του προγράμματος εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates περιλαμβάνουν:

Εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων
Ευελιξία
Προσωποποιημένη εκπαίδευση

Κλείνοντας

Το πρόγραμμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης Pilates είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους θέλουν να μάθουν τα βασικά της μεθόδου Pilates. Το πρόγραμμα είναι διαθέσιμο για αρχάριους και ενδιάμεσους ασκούμενους και είναι σχεδιασμένο να βοηθήσει τους ασκούμενους να επιτύχουν τους στόχους τους.