

**Η αξιοποίηση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στη διδασκαλία ελληνικών παραδοσιακών χορών σε ενήλικες**

**The use of participatory educational techniques in teaching Greek traditional dances to adults**

**Ιωσήφ Φραγκούλης**, *ΑΣΠΑΙΤΕ, Καθηγητής, sfaka@otenet.gr*

**Γιώργος Μαγγόπουλος**, *ΕΑΠ, Μέλος ΣΕΠ, maggopoulos@gmail.com*

**Νικόλαος Χρόνης**, *Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ΜΑ, chronisnik@yahoo.gr*

**Iosif Fragoulis**, *ASPAITE, Professor, sfaka@otenet.gr*

**Giorgos Maggopoulos**, *EAP, Cooperating teaching staff maggopoulos@gmail.com*

**Nikolaos Chronis**, *Physical educational Teacher, MA chronisnik@yahoo.gr*

**Abstract:** The purpose of this research is to investigate the degree to which the dance teachers of Greek traditional dance utilize participatory educational techniques in their teaching. At a methodological level, sample research was utilized using the questionnaire as a data collection tool. The research sample consists of 100 dance teachers. The participants of the sample are active in the teaching of Greek Traditional Dances (G.T.D.) mainly because they want to contribute to their country, introducing the participants to the Greek dance tradition. They are quite knowledgeable about G.T.D. and they value participatory educational techniques positively, as they consider that their utilization contributes significantly to the active participation of the trainees, to the strengthening of the interaction between the trainer and the trainees and to the improvement of the dance performance of the trainees. They prepare the teaching of G.T.D., but without always including participative educational techniques in their planning. Finally, they know several participatory educational techniques. They state that they use them in practice and mainly practice and discussion.

**Keywords:** Greek Traditional Dance, participatory educational techniques, adult education

**Περίληψη:** Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτελεί η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο οι χοροδιδάσκαλοι του ελληνικού παραδοσιακού χορού αξιοποιούν τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στη διδασκαλία τους. Σε μεθοδολογικό επίπεδο αξιοποιήθηκε η δειγματοληπτική έρευνα με τη χρήση του ερωτηματολογίου ως εργαλείου συλλογής δεδομένων. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 100 χοροδιδασκάλους. Οι συμμετέχοντες του δείγματος δραστηριοποιούνται στη διδασκαλία των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών (Ε.Π.Χ.) κυρίως επειδή θέλουν να προσφέρουν στον τόπο τους, μώνοντας τους συμμετέχοντες στην ελληνική χορευτική παράδοση. Είναι αρκετά ενημερωμένοι σε θέματα Ε.Π.Χ. και αποτιμούν θετικά τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές, καθώς θεωρούν ότι η αξιοποίησή

τους συμβάλει σε σημαντικό βαθμό στην ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων, στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων και στη βελτίωση της χορευτικής απόδοσης των εκπαιδευομένων. Προετοιμάζουν τη διδασκαλία των Ε.Π.Χ., χωρίς όμως να εντάσσουν πάντοτε στον σχεδιασμό τους τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές. Τέλος, γνωρίζουν αρκετές συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές. Δηλώνουν ότι τις χρησιμοποιούν στην πράξη και κυρίως την πρακτική άσκηση και τη συζήτηση.

**Λέξεις Κλειδιά:** Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Συμμετοχικές Εκπαιδευτικές Τεχνικές, Εκπαίδευση Ενηλίκων

## 1.Εισαγωγή

Ετυμολογικά η λέξη «χορός» προέρχεται από το ρήμα «ορχούμαι» που σημαίνει «χορεύω» και από το ουσιαστικό «όρχησης» που σημαίνει «χορός». Για τους αρχαίους Έλληνες «χορεύω» δηλώνει την εκτέλεση κινήσεων σύμφωνα με τον ρυθμό της μουσικής και τους στίχους του τραγουδιού. Οι ρυθμικές κινήσεις αφορούν στις κινήσεις των χεριών, των ποδιών, του κεφαλιού, αλλά και ολόκληρου του σώματος. Πρόκειται για κινήσεις στον χώρο οι οποίες εκδηλώνονται με μεγάλη ελευθερία, με χάρη, με αρμονία, με φυσικό τρόπο και με τη συνοδεία της μουσικής και του λόγου. Οι ρυθμικές κινήσεις ή η κανονική εναλλαγή κινήσεων γίνονται σε συγκεκριμένο χώρο, όπως σε αίθουσες διδασκαλίας, στο χοροστάσι (πλατείες, πανηγύρια, γάμους), σε σκηνές θεάτρων κ.α. Οι Anbasranti & Prihatmanto (2015) φρονούν ότι ο χορός είναι η συγχρονισμένη ακολουθία των κινήσεων του ανθρωπίνου σώματος, προκαλώντας επικοινωνία και ελεύθερη έκφραση. Σύμφωνα με τον Kraus (1980) «Ο χορός είναι μία κομψή και κοινωνική κίνηση αρμονικά συνδεδεμένη με ωραίες στάσεις που έχουν ως κοντράστ χαριτωμένες πόζες του σώματος και των μερών του». Ο χορός είναι τέχνη σύνθεσης βημάτων με ακρίβεια κινήσεων, χάρη και ευκολία σε σχέση με το μουσικό μέτρο που τον αποτελεί. Ο Sanderson (1988) αντιμετωπίζει τον χορό ως «μια πολυδιάστατη εμπειρία που συμβάλλει καθοριστικά στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη του ατόμου, εκπαιδεύοντάς τον με ένα τρόπο που συνδυάζει τα αισθήματα και τα συναισθήματα με τη λογική και τις πρακτικές κινητικές δεξιότητες». Λαμβάνοντας υπόψη το σημασιολογικό περιεχόμενο των παραπάνω ορισμών προκύπτει ότι ο χορός αποτελεί δημιουργική δραστηριότητα και ταυτόχρονα ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που περιλαμβάνει όχι μόνο τη χορευτική πράξη, αλλά τους συμμετέχοντες χορευτές, τα είδη του, τον τρόπο συμμετοχής, τις συνθήκες οργάνωσής του και τις προκαλούμενες αντιδράσεις. Το σώμα του ανθρώπου με τις χορευτικές κινήσεις συνεργάζεται με την ποίηση δίνοντάς της μορφή κινητικά, λεκτικά και μελωδικά. Ο χορός συνυπάρχει με την ποίηση και το τραγούδι, διαμορφώνοντας ένα τρίπτυχο.

Ο χορός αποτελεί επικοινωνιακή πράξη, η οποία μάλιστα φαίνεται να έχει οικουμενικά και διαχρονικά χαρακτηριστικά. Αποτελεί γλώσσα μέσω της οποίας οι άνθρωποι επιτελούν διάφορες λειτουργίες. Για παράδειγμα, ενημερώνονται σχετικά με τον νόμο, τη θρησκεία, τις ανθρώπινες σκέψεις και εμπειρίες, τις ψυχικές καταστάσεις (Λυδάκη, 2008) και τους κοινωνικούς ρόλους. Ο χορός επιτρέπει την κατανόηση βασικών στοιχείων του πολιτισμού, τη

διάδοση ηθών και εθίμων, τη σύνδεση με το περιβάλλον αλλά και τη σκιαγράφιση βασικών δομικών στοιχείων της ταυτότητας μιας ομάδας (Αντζακα – Βέη & Λουτζάκη, 1999· Αυδίκος, Λουτζάκη & Παπακόστας, 2004). Ο χορός στην οποιαδήποτε μορφή του, μοντέρνος, κλασσικός ή παραδοσιακός είναι ένα ισχυρό μέσο εκπαίδευσης, χειραφέτησης και πολιτισμικής αγωγής. Εκφράζει την παράδοση, την καθημερινότητα και το νέο. Έχει αφετηρία την ιστορία και εδράζεται στις εμπειρίες του παρελθόντος (Φέτση & Πατινώτη, 2011).

Σύμφωνα με το λεξικό Μουσικής της Οξφόρδης παραδοσιακός χορός είναι το είδος του χορού που έχει άμεση σχέση με τον παραδοσιακό τρόπο ζωής. Δημιουργήθηκε από επιρροές της εκάστοτε τοπικής κοινωνίας χωρίς χορογραφίες. Μεταφέρεται από γενιά σε γενιά. Αναφέρεται κυρίως στις κοινωνίες της υπαίθρου και είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τα ήθη και τα έθιμα αυτής της κοινωνίας. Σύμφωνα με τους Δήμα, Τυροβολά και Κουτσούμπα (2010) ο παραδοσιακός χορός αναφέρεται στον χορό που δημιουργήθηκε από κοινωνικές ομάδες που συμβίωναν και που μεταδιδόταν άμεσα από γενιά σε γενιά με κοινωνικές και παραδοσιακές διαδικασίες. Η Ζωγράφου (1991) θεωρεί ότι ο παραδοσιακός χορός συνυφαίνεται με τις έννοιες της προφορικότητας, του κοινωνικού ελέγχου, της διαπροσωπικής οργάνωσης, των συλλογικών καταναγκασμών, του αυτοσχεδιασμού (Μικρώνης, 2020), της συλλογικής μνήμης, της ανωνυμίας, της σχετικής αυτάρκειας και αυτονομίας. Στον αντίποδα ο κλασσικός χορός συνδέθηκε στις δυτικές κοινωνίες με την άρχουσα τάξη και αποτέλεσε είδος υψηλής τέχνης (Κουτσούμπα & Τυροβολά, 2007).

## 2.Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός

Ως Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (Ε.Π.Χ.) χαρακτηρίζεται κυρίως αυτός που εμφανίζεται σε αγροτικές περιοχές της Ελλάδας κατά το παρελθόν. Ωστόσο, επιβιώνει και στη σημερινή εποχή και σε αστικά περιβάλλοντα, καθώς είναι πολλοί αυτοί που ενδιαφέρονται να γνωρίσουν την κληρονομιά των Ε.Π.Χ. ως τμήμα του εθνικού πολιτισμού (Αυδίκος κ.ά. 2004· Παναγιωτοπούλου, 2018). Ο Ε.Π.Χ., που ιδιαίτερα στοιχεία του αποτελούν η ανωνυμία και το συλλογικό πνεύμα (Αντζακα–Βέη & Λουτζάκη, 1999· Πρανσιδής, 2004), συνδέεται στενά με κοινωνικά και ιστορικά γεγονότα. Περιλαμβάνει πολιτισμικές, κινητικές και ηχητικές μορφές, που δημιουργήθηκαν από τις τοπικές κοινωνίες, διαρθρωμένες σε ενότητες. Αυτές οι ενότητες είναι συνυφασμένες με τη ζωή, τις ηθικές αξίες, τις αντιλήψεις και τις κοινωνικές δραστηριότητες των ανθρώπων. Ο Ε.Π.Χ. διδάσκει, καλλιεργεί και μορφώνει, καθώς παράγει ηθικό και αισθητικό αποτέλεσμα (Ζήκος & Παναγιωτοπούλου, 1990). Στο σημείο αυτό, ωστόσο, θα πρέπει να διακρίνουμε τον Ε.Π.Χ. από τον φολκλορικό χορό, καθώς εμφανίζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους (Γκαρτζονίκα-Κώτσικα, 2016).

Οι Ε.Π.Χ διαιρούνται συνήθως στους συρτούς, τους πηδηχτούς και τους ανάμικτους. Οι χοροί που χαρακτηρίζονται από την ήρεμη συρτή κίνηση στο έδαφος, αποκαλούνται συρτοί. Σε αντίθεση, οι πηδηχτοί χοροί χαρακτηρίζονται από τις πολλές αναπηδήσεις και τη ζωνρότητα του σώματος. Μια άλλη κατηγορία είναι ο «σειστός» όπου ο χορευτής εκτός από τα πόδια σείει και το πάνω μέρος του σώματος. Ωστόσο, η παραπάνω διάκριση δεν είναι και η μοναδική. Το

περιεχόμενο και η εξέλιξη στον χρόνο αποτελούν κριτήρια βάσει των οποίων διακρίνονται οι χοροί μεταξύ τους. Ενδεικτικά αναφέρονται τα παρακάτω είδη (Αργυριάδου Μαλκογιώργος & Μαυροβουνιώτης, 1997):

- οι θρησκευτικοί, για να τιμήσουν τους θεούς, όπου ιερείς και λαϊκοί χόρευαν γύρω από τον βωμό
- οι πολεμικοί, για πολεμική εξάσκηση και τη νίκη, όπως ο πυρρίχιος που χορεύεται από τους Πόντιους
- οι γυμναστικοί, που μιμούνται την πάλη και το παγκράτιο, παιδιών και αντρών με τη συνοδεία μουσικής
- οι θεατρικοί, με χορό μασκοφόρων
- οι ακροβατικοί, πρόκειται συνήθως για επαγγελματικούς χορούς
- οι κωμικοί, πρόκειται για ψυχαγωγικούς χορούς, όπου οι άντρες φορούν γυναικεία ρούχα και το αντίθετο
- οι γαμήλιοι αφορούν σε χορούς κατά την προετοιμασία του γάμου
- οι πένθιμοι, που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της μεταφοράς των νεκρών
- οι βυζαντινοί χοροί από την περίοδο της Βυζαντινής αυτοκρατορίας
- οι μιμητικοί που αφορούν μάχες (μαχαίρια στο Ικόνιο), το νοικοκυριό (τζέτζερη στο κεφάλι στη Λευκάδα), καλλιέργειας της γης (δρεπάνι στην Κύπρο)
- οι λαϊκοί και αστικοί χοροί που αναπτύχθηκαν κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, με την εμφάνιση του μπουζουκιού, του ρεμπέτικου τραγουδιού και με τους σημαντικούς συνθέτες, ερμηνευτές και στιχουργούς, όπως τον Τσιτσάνη, τον Θεοδωράκη, τον Χατζηδάκη κ.α.
- οι σύγχρονοι, μοντέρνοι χοροί με αυτοσχεδιασμούς
- οι Χιπ χοπ, το Οριεντάλ κ.λ.π

Όσον αφορά στην ονοματοδοσία των Ε.Π.Χ. αυτή εμφανίζει μεγάλη ποικιλία, καθώς είναι πολλά τα κριτήρια στη βάση των οποίων δίνονται τα ονόματα. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι οι χοροί της ηπειρωτικής Ελλάδας ονομάζονται στεριανοί και οι χοροί που χορεύονται στα νησιά νησιώτικοι. Υπάρχουν χοροί που η ονομασία τους προέρχεται από το όνομα της περιοχής που χορεύονται ή που εμφανίστηκαν πρώτα, όπως Ικαριώτικος, Τσακωνικός, Καλαματιανός. Επίσης, κάποιοι χοροί αντλούν το όνομά τους από τραγούδια, όπως ο Μενούσης, ο Νικολός, ο Μηχανικός, ο Νταβέλης κ.α. Αλλά και η κατεύθυνση στην οποία κινείται ο χορός σε συνάρτηση με τη γεωγραφική προέλευση ονοματοδοτεί κάποιους από αυτούς, όπως Ζερβός Καρπάθου, Ζερβός Κάσου. Ο τρόπος, επίσης, με τον οποίο πιάνονται οι χορευτές δύναται να δώσει την ονομασία στον χορό, όπως Ζωναράδικος ή ο σταυρωτός. Αλλά και από τα αντικείμενα που κρατούν οι χορευτές έχουν δοθεί ονομασίες, όπως ο Μαντηλάτος, τα Κουτάλια κ.α. Κάποιοι χοροί αντλούν την ονομασία τους από τις εποχές του έτους, όπως ο Πασχαλιάτικος. Οι χοροί σε κάποιες περιπτώσεις έχουν πάρει το όνομά τους από κάποιο

ιστορικό γεγονός, όπως ο Καγκελευτός Ιερισσού, αλλά και από το πλήθος των χορευτών, όπως ο Τρανός χορός. Ο τρόπος που χορεύονται, όπως η Πατινάδα που σημαίνει «πατώ και άδω». Τέλος, η ονομασία μπορεί να προέλθει και από το επάγγελμα ή τη συντεχνία των χορευτών, όπως ο Χασάπικος από τους χασάπηδες, ο Μηχανικός από τους δύτες (Αντζακα-Βέη & Λουντζάκη, 1999· Ζάλιος, 2009).

Ο Ε.Π.Χ, που συμβάλει και στη διαμόρφωση της ταυτότητας των Ελλήνων, μεταδίδεται από τη μια γενιά στην άλλη. Η ιστορικότητα που τον χαρακτηρίζει επιτρέπει την αναπαραγωγή συγκριμένων πολιτισμικών αξιών και την ανάδειξη συγκεκριμένων συμπεριφορών. Για παράδειγμα, στο αγροτικό συγκείμενο η σεμνότητα των κοριτσιών αντικατοπτρίζεται στον χορό με συγκεκριμένα στοιχεία, όπως τις περιορισμένες κινήσεις του σώματος, το βλέμμα προς τα κάτω, τις κινήσεις χωρίς αναπηδήσεις και το χέρι της πρώτο-χορεύτριας στη μέση (Δήμας, 1989).

Ο Ε.Π.Χ., αξιοποιώντας τη μουσική, την κίνηση και το τραγούδι, εξυπηρετεί την ανάγκη για επικοινωνία, ψυχαγωγία, προβολή, εξωτερίκευση συναισθημάτων ή/και σκέψεων. Προσφέρει στους/στις χορευτές/τριες σωματικά (πχ αερόβια ικανότητα, ευλυγισία, μυϊκή αντοχή) προσωπικά, κοινωνικά (πχ κοινωνική αλληλεπίδραση, κοινωνική ένταξη) και ψυχολογικά (πχ αυτοπεποίθηση) οφέλη. Υπό αυτό το πρίσμα ο χορός μετουσιώνεται σε μια διανοητική δραστηριότητα συνειδητή και ανθρώπινη (Douka, Zilidou, Lilou & Manou, 2019· Lazou, 2020). Η ελληνική κοινωνία έχει αποδεχτεί τους Ε.Π.Χ. Οι αφορμές για να χορέψουν οι άνθρωποι είναι αρκετές. Ενδεικτικά αναφέρονται το Πάσχα, το καρναβάλι, τα πανηγύρια και ο γάμος, καθιστώντας τον Ε.Π.Χ. λειτουργικό στοιχείο του κοινωνικού βίου (Σαχινίδης, 1995).

Ο Ε.Π.Χ είναι ένα ισχυρό εργαλείο κινητικής αγωγής και εκπαίδευσης, εφόσον δίνει τη δυνατότητα στον/ην καθένα/καθεμία να αναπτύξει και να βελτιώσει τις κινητικές δεξιότητες, τη δημιουργικότητα και την ελεύθερη έκφραση (Φούντζουλας, Νικολάκη, Κουτσούμπα & Τυροβολά, 2021).

Η εκμάθηση του Ε.Π.Χ. ελάμβανε χώρα κατά το παρελθόν μέσα από συγκεκριμένες, άτυπες διαδικασίες. Τα παιδιά και γενικότερα οι νέοι έβλεπαν πως χόρευαν οι μεγαλύτεροι σε διάφορες περιστάσεις, όπως τα πανηγύρια, οι γάμοι, οι οικογενειακές και οι ονομαστικές εορτές, τα βαφτίσια κ.ά. Με την παρότρυνση και την ενθάρρυνση από τους συγγενείς, την παρατήρηση και τη μίμηση της χορευτικής κίνησης τα παιδιά και οι νέοι μάθαιναν τους παραδοσιακούς χορούς της περιοχής τους. Είναι προφανές πως η εκμάθηση δε συντελούνταν σε συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο, αλλά άτυπα μέσα από βιώματα. Στη σημερινή εποχή πολλά έχουν αλλάξει. Ο χορός δε μαθαίνεται πλέον βιωματικά, τουλάχιστον στις περισσότερες περιπτώσεις. Η μάθηση του Ε.Π.Χ έχει ανατεθεί πλέον κατά κύριο λόγο στα σχολεία, στους συλλόγους και στα πανεπιστήμια (Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού-ΣΕΦΑΑ) (Δήμας, Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2010) με σκοπό τη διάσωση της χορευτικής λαϊκής κληρονομιάς (Ζωγράφου, 1991). Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι στην τυπική εκπαίδευση τα ΔΕΠΣ και τα ΑΠΣ που αφορούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής στην Α΄/θμια και Β΄/θμια εκπαίδευση και ειδικότερα στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ. τονίζουν εμφατικά, τις ανάγκες, τους στόχους και τα οφέλη που προκύπτουν από τον Ε.Π.Χ.

Η μάθηση του Ε.Π.Χ. έχει αλλάξει δραματικά. Η μετάβαση από το χοροστάσι στην αίθουσα διδασκαλίας έχει μετασηματίσει τη μάθηση του Ε.Π.Χ.. Από άτυπη διαδικασία που εδράζεται στο βίωμα έχει μετασηματιστεί σε τυπική ή/και μη τυπική εκπαιδευτική διαδικασία με συγκεκριμένη στοχοθεσία και διδακτική μεθοδολογία (Ζωγράφου, 1991). Ο παραπάνω μετασηματισμός έχει αλλάξει και το προφίλ του χοροδιδασκάλου. Δεν αρκούν οι εμπειρίες σε σχέση με τον Ε.Π.Χ.. Χρειάζεται να έχει γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις όχι μόνο για τον Ε.Π.Χ. αλλά και για την εκπαίδευση ενηλίκων. Ειδικότερα σε επίπεδο διδακτικής μεθοδολογίας είναι αναγκαίο να γνωρίζει τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές (Τσιμπουκλή & Φίλιπς, 2008· Παπαδάκης & Φραγκούλης, 2005· Φραγκούλης 2011), το επίπεδο και τη δυναμική της χορευτικής ομάδας (Κόκκος & Λιοναράκης, 1998), προκειμένου να διασφαλίσει την ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων, να αξιοποιήσει τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους και να διατηρήσει «ζωντανό» το ενδιαφέρον τους στη μάθηση των Ε.Π.Χ. Οι εκπαιδευτικές συμμετοχικές τεχνικές που υποστηρίζουν τα παραπάνω είναι συνήθως η μελέτη περίπτωσης, το παίξιμο ρόλων, η προσομοίωση, οι ερωτήσεις – απαντήσεις, ο καταγιτισμός ιδεών (Brainstorming), οι ομάδες εργασίας, η πρακτική άσκηση, η λύση προβλήματος και η συζήτηση (Jarvis, 2004, Καραλής, 2007, Κόκκος, 2008, Φραγκούλης & Φραντζή, 2010· Οικονόμου, 2011). Δεν αποτελεί ωστόσο πρόθεσή μας να επεκταθούμε στο θεωρητικό πλαίσιο που αφορά στις παραπάνω εκπαιδευτικές τεχνικές.

### 3. Μεθοδολογία της έρευνας

Κατά τη διδασκαλία του Ε.Π.Χ στους ενήλικες δεν μπορεί να αγνοηθεί το ευρύτερο θεωρητικό πλαίσιο που αφορά στην εκπαίδευση ενηλίκων. Ειδικότερα δε δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τον ρόλο που διαδραματίζουν οι συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στην ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων και τη μάθηση των Ε.Π.Χ.. Με βάση την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και παρά την εξαντλητική αναζήτησή μας δεν εντοπίσαμε παρά ελάχιστες έρευνες που να διερευνούν την αξιοποίηση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, σκοπό της παρούσας εργασίας αποτελεί η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο οι χοροδιδάσκαλοι του ελληνικού παραδοσιακού χορού αξιοποιούν τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στη διδασκαλία τους. Στόχοι της έρευνάς μας αποτελούν η διερεύνηση: α) των λόγων που ωθούν τους χοροδιδασκάλους στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ., β) της ενημέρωσής τους σε θέματα Ε.Π.Χ., γ) της συμβολής των Ε.Π.Χ. σε επιμέρους ζητήματα της διδασκαλίας, και δ) του βαθμού στον οποίο γνωρίζουν οι χοροδιδάσκαλοι τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές και τις αξιοποιούν στην πράξη. Στη βάση των παραπάνω στόχων διατυπώνονται τα εξής διερευνητικά ερωτήματα: α) ποιοι λόγοι ωθούν τους χοροδιδασκάλους στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ., β) ενημερώνονται σε θέματα που άπτονται των Ε.Π.Χ. σε σεμινάρια, γ) ποια είναι η συμβολή των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών σε επιμέρους ζητήματα που αφορούν τη διδασκαλία, και δ) ποιες συμμετοχικές εκπαιδευτικές γνωρίζουν οι χοροδιδάσκαλοι και ποιες από αυτές αξιοποιούν στη διδασκαλία τους.

Προκειμένου να ικανοποιήσουμε τον σκοπό και τους στόχους της έρευνάς μας αξιοποιήσαμε τη δειγματοληπτική έρευνα με βάση το ερωτηματολόγιο (Creswell, 2016). Το εργαλείο εκπονήθηκε στο περιβάλλον της Google Forms και χορηγήθηκε ηλεκτρονικά. Όσον αφορά στον πληθυσμό αναφοράς είναι εξαιρετικά δύσκολο να εκτιμηθεί ο ακριβής αριθμός των ανθρώπων που δρουν είτε ερασιτεχνικά είτε επαγγελματικά ως χοροδιδάσκαλοι Ε.Π.Χ. Αξιοποιήθηκε η μέθοδος της βολικής δειγματοληψίας. Η συγκεκριμένη επιλογή σε συνδυασμό με τα περιορισμένα στοιχεία αναφορικά με τον πληθυσμό στόχο έχουν ως αποτέλεσμα τα ευρήματα της έρευνας να αναφέρονται στο δείγμα και να μην μπορούν να γενικευτούν στον πληθυσμό αναφοράς. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται χοροδιδασκάλους που ασχολούνται με τη διδασκαλία των Ε.Π.Χ σε πολιτιστικούς συλλόγους, σε ΑΕΙ της χώρας, στις Σχολές Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σε προγράμματα δήμων, σε επιστημονικά σωματεία, σε αθλητικούς συλλόγους, σε ιδιωτικές σχολές κτλ.

**Πίνακας 1. Κατανομή συχνοτήτων που αφορούν σε στοιχεία του δείγματος**

Στοιχεία του δείγματος		N	%
<b>Φύλο</b>	Άνδρας	42	42
	Γυναίκα	58	58
<b>Ηλικία</b>	19-38	20	20
	39-49	38	38
	50-65	42	42
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>	Άγαμος/η	20	20
	Έγγαμος/η	74	74
<b>Παιδιά</b>	Διαζευγμένος/η	6	6
	Ναι	75	75
	Όχι	25	25
<b>Επίπεδο εκπαίδευσης</b>	Απόφοιτος Λυκείου	7	7,0
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	63	63,0
	Μεταπτυχιακό	23	23,0
	Διδακτορικό	7	7,0
<b>Χρόνια διδασκαλίας</b>	1-6	27	27
	7-12	15	15
	≥13	58	58
	Εμπειρικός χοροδιδάσκαλος	20	20
Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής	25	25	

---

<b>Ιδιότητα</b>	Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής με ειδίκευση στον Ε.Π.Χ	55	55
-----------------	--	----	----

---

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 100 ερωτώμενους. Το 42% είναι άνδρες και το 58% γυναίκες. Όσον αφορά στην ηλικία τους 20 ερωτώμενοι είναι μεταξύ 19-38 ετών, 38 μεταξύ 39-49 ετών και 42 μεταξύ 50-65 ετών. Σε σχέση με την οικογενειακή τους κατάσταση 20 ερωτώμενοι είναι άγαμοι, 74 έγγαμοι και 6 διαζευγμένοι. Οι 75 ερωτώμενοι έχουν παιδιά, ενώ οι 25 δεν έχουν. Αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσής τους οι 7 είναι απόφοιτοι Λυκείου, οι 63 πτυχιούχοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι 23 είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου και οι 7 κάτοχοι διδακτορικού. Όσον αφορά στην εμπειρία τους οι 27 έχουν εμπειρία 1-6 έτη, οι 15 7-12 έτη και οι 58 περισσότερα από 13 έτη. Τέλος, σε σχέση με την ιδιότητά τους οι 20 είναι εμπειρικοί χοροδιδάσκαλοι, οι 25 πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής και οι 55 πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής με ειδίκευση στον Ε.Π.Χ.

#### 4. Αποτελέσματα της έρευνας

Αναφορικά με τους λόγους βάσει των οποίων οι χοροδιδάσκαλοι του δείγματος διδάσκουν Ε.Π.Χ., η δημοφιλέστερη απάντηση με ποσοστό 75% συνδέεται με την ανάγκη των ερωτώμενων να προσφέρουν στον τόπο τους μλώντας τους εκπαιδευόμενους στην ελληνική χορευτική παράδοση. Ακολουθεί η αγάπη των ερωτώμενων για την ελληνική παράδοση με ποσοστό 68%. Περίπου ο ένας στους τρεις διδάσκει Ε.Π.Χ. είτε για οικονομικούς λόγους (37%) είτε γιατί θέλουν να συμμετέχουν σε χορευτικές παραστάσεις (35%).

**Πίνακας 2: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τους λόγους διδασκαλίας Ε.Π.Χ**

---

<b>Λόγοι διδασκαλίας</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Για να προσφέρω στον τόπο μου μλώντας τους συμμετέχοντες στην Ελληνική χορευτική παράδοση	75	75%
Αγαπώ την Ελληνική παράδοση	68	68%
Για οικονομικούς λόγους	37	37%
Για χορευτικές παραστάσεις	35	35%

---

Ακολουθεί στη συνέχεια η ερώτηση που εξετάζει τον βαθμό ενημέρωσης των χοροδιδασκάλων σε θέματα Ε.Π.Χ. μέσω σεμιναρίων. Λαμβάνοντας υπόψη την τιμή του μέσου όρου προκύπτει ότι οι ερωτώμενοι είναι αρκετά ενημερωμένοι σε θέματα Ε.Π.Χ. (Μ.Ο.:3,30-Τ.Α.:1,219). Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι περίπου ο ένας στους τρεις (30%) δεν έχει καθόλου ή έχει λίγη ενημέρωση σε θέματα Ε.Π.Χ. μέσω σεμιναρίων.



**Πίνακας 3: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τον βαθμό ενημέρωσή τους σε θέματα Ε.Π.Χ. μέσω σεμιναρίων**

	Πάρα πολύ		Πολύ		Αρκετά		Λίγο		Καθόλου		Δείκτες	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	M.O	T.A.
Βαθμός ενημέρωσης	23	23	19	19	28	28	25	25	5	5	3,30	1,219

Όσον αφορά στον βαθμό στον οποίο οι συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές συμβάλουν στην ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων, οι ερωτώμενοι θεωρούν ότι οι συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές συμβάλλουν σε σημαντικό βαθμό (M.O.:4,05-T.A.:0,880) στην εκμάθηση των Ε.Π.Χ.

**Πίνακας 4: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τον βαθμό συμβολής των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στην ενεργή συμμετοχή των εκπαιδευομένων, την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή-εκπαιδευομένων και τη βελτίωση της απόδοσης.**

Βαθμός συμβολής στην	Πάρα πολύ		Πολύ		Αρκετά		Λίγο		Καθόλου		Δείκτες	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	M.O	T.A.
Ενεργητική συμμετοχή	37	37	35	35	24	24	4	4	0	0	4,05	0,880
Αλληλεπίδραση εκπαιδευτή – εκπαιδευομένων	34	34	41	41	24	24	1	1	0	0	4,08	0,787
Βελτίωση της απόδοσης	27	27	42	42	25	25	5	5	1	1	3,89	0,898

Οι ερωτώμενοι θεωρούν επίσης ότι οι συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές συμβάλλουν σημαντικά στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων (M.O.:4,08-T.A.:0,787), καθώς επίσης και ότι η αξιοποίηση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών βοηθά τους εκπαιδευόμενους να βελτιώσουν τη χορευτική τους απόδοση.

**Πίνακας 5: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς την προετοιμασία και τον σχεδιασμό της διδασκαλίας των Ε.Π.Χ.**

	Πάρα πολύ		Πολύ		Αρκετά		Λίγο		Καθόλου		Δείκτες	
--	-----------	--	------	--	--------	--	------	--	---------	--	---------	--

	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	M.O	T.A.
Προετοιμασία διδασκαλίας	22	22	47	47	23	23	8	8	0	0	3,83	0,865
Σχεδίαση διδασκαλίας με βάση τις Σ.Ε.Τ.	15	15	29	29	37	37	16	16	3	3	3,37	1,022

Οι ερωτώμενοι δηλώνουν ότι προετοιμάζουν σε σημαντικό βαθμό τη διδασκαλία των Ε.Π.Χ., καθώς η τιμή του μέσου όρου είναι 3,83. Ωστόσο, η προετοιμασία τους δεν συντελείται στη βάση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στον ίδιο υψηλό βαθμό, καθώς η τιμή του μέσου όρου μειώνεται κατά περίπου μισή μονάδα (M.O.:3,37-T.A.:1,022).

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα γνωρίζουν τις υπό εξέταση συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές. Με βάση τις απαντήσεις τους προκύπτει ότι 82 ερωτώμενοι γνωρίζουν την πρακτική άσκηση (82%), 76 γνωρίζουν τη συζήτηση (76%), 71 τις ομάδες εργασίας (71%) και 70 την τεχνική των ερωτήσεων-απαντήσεων (70%). Χαμηλότερα ποσοστά εμφανίζουν οι υπόλοιπες τεχνικές. Πιο συγκεκριμένα 54 γνωρίζουν τη μελέτη περίπτωσης (54%), 51 την προσομοίωση (51%), 46 το παίξιμο ρόλων (46%), 45 τον καταγισμό ιδεών (45%) και 39 τη λύση προβλήματος (39%).

**Πίνακας 6: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τη γνώση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών**

Συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές	N	%
Πρακτική άσκηση	82	82%
Συζήτηση	76	76%
Ομάδες εργασίας	71	71%
Ερωτήσεις - απαντήσεις	70	70%
Μελέτη περίπτωσης	54	54%
Προσομοίωση	51	51%
Παίξιμο ρόλων	46	46%
Καταγισμός ιδεών	45	45%
Λύση προβλήματος	39	39%

Στη συνέχεια οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση που διερευνά τον βαθμό στον οποίο αξιοποιούν τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ. Λαμβάνοντας υπόψη την τιμή του μέσου όρου προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα αξιοποιούν πολύ τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ.

(Μ.Ο.:3,88-Τ.Α.:0,946). Θετική εντύπωση προκαλεί ο περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων που δήλωσαν είτε ότι αξιοποιούν λίγο τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές (5 συμμετέχοντες) είτε καθόλου (1 συμμετέχοντας).

**Πίνακας 7: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τον βαθμό χρήσης των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ.**

	Πάρα πολύ		Πολύ		Αρκετά		Λίγο		Καθόλου		Δείκτες	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	M.O.	T.A.
Βαθμός ενημέρωσης	31	31	33	33	30	30	5	5	1	1	3,88	0,946

Προκειμένου να διεισδύσουμε βαθύτερα στο ζήτημα της αξιοποίησης των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στην πράξη ρωτήσαμε τους συμμετέχοντας να μας απαντήσουν σε πιο βαθμό χρησιμοποιούν καθεμία από τις υπό εξέταση συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές.

**Πίνακας 8: Κατανομή συχνοτήτων των συμμετεχόντων του δείγματος ως προς τη χρήση συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ.**

	Πάρα πολύ		Πολύ		Αρκετά		Λίγο		Καθόλου		Δείκτες	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	M.O	T.A.
Πρακτική άσκηση	40	40	24	24	29	29	4	4	3	3	3,94	1,062
Συζήτηση	24	24	24	24	38	38	12	12	2	2	3,56	1,048
Ερωτήσεις απαντήσεις	12	12	24	24	33	33	21	21	10	10	3,07	1,157
Ομάδες εργασίας	11	11	22	22	31	31	15	15	21	21	2,87	1,284
Προσομοίωση	7	7	17	17	27	27	22	22	27	27	2,55	1,250
Μελέτη περίπτωσης	6	6	12	12	32	32	26	26	24	24	2,50	1,159
Λύση προβλήματος	5	5	11	11	34	34	27	27	23	23	2,48	1,114
Καταγισμός ιδεών	6	6	16	16	24	24	18	18	36	36	2,38	1,285
Παίξιμο ρόλων	0	0	13	13	24	24	40	40	23	23	2,27	0,962

Οι συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές που αξιοποιούνται πολύ από τους ερωτώμενους στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ. είναι η πρακτική άσκηση (Μ.Ο.:3,94-Τ.Α.:1,062) και η συζήτηση (Μ.Ο.:3,56-Τ.Α.:1,048). Αρκετά αξιοποιούνται οι ερωτήσεις-απαντήσεις (Μ.Ο.:3,07-Τ.Α.:1,157) και οι ομάδες εργασίας (Μ.Ο.:2,87-Τ.Α.:1,284). Λίγο αξιοποιούνται η προσομοίωση (Μ.Ο.:2,55-Τ.Α.:1,250), η μελέτη περίπτωσης (Μ.Ο.:2,50-Τ.Α.:1,159), η λύση προβλήματος (Μ.Ο.:2,48-Τ.Α.:1,114), ο καταγισμός ιδεών (Μ.Ο.:2,38-Τ.Α.:1,285) και το παίξιμο ρόλων (Μ.Ο.:2,27-Τ.Α.:0,962).

## 5. Αποτελέσματα της έρευνας και συζήτηση

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτουν τα εξής συμπεράσματα:

- Οι ερωτώμενοι διδάσκουν Ε.Π.Χ. σε ενήλικους καθώς θεωρούν ότι προσφέρουν στον τόπο τους, μώντας τους συμμετέχοντες στην ελληνική χορευτική παράδοση, αλλά και επειδή αγαπούν την ελληνική παράδοση. Ωστόσο, υπάρχουν και συμμετέχοντες, περίπου ο ένας στους τρεις, που παρακινούνται είτε από τις οικονομικές απολαβές είτε επειδή θέλουν να συμμετέχουν σε χορευτικές παραστάσεις.
- οι ερωτώμενοι είναι αρκετά ενημερωμένοι σε θέματα Ε.Π.Χ. Είναι προφανές πως σε αυτό το πεδίο πολλά μπορούν να συμβούν, καθώς υπάρχουν σημαντικά περιθώρια βελτίωσης. Η συμμετοχή σε αντίστοιχα σεμινάρια ή άλλου αντίστοιχου τύπου εκπαιδευτικά προγράμματα θα εμπλουτίσει περαιτέρω τους συμμετέχοντες με γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις σε θέματα που άπτονται των Ε.Π.Χ. και της διδασκαλίας τους.
- οι συμμετέχοντες φαίνεται ότι αποτιμούν θετικά τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές, καθώς θεωρούν ότι η αξιοποίησή τους στην πράξη συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στην ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων, στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευομένων και στη βελτίωση της χορευτικής απόδοσης των εκπαιδευομένων.
- αν και οι ερωτώμενοι δηλώνουν σε σημαντικό βαθμό ότι προετοιμάζουν τη διδασκαλία των Ε.Π.Χ., δε φαίνεται όμως να εντάσσουν στον ίδιο σημαντικό βαθμό τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στον σχεδιασμό της διδασκαλίας τους. Τα ευρήματα της έρευνάς μας έρχονται σε αντίθεση με τα ευρήματα της έρευνας του Μικρώνη (2008), καθώς από την έρευνά του προκύπτει ότι οι χοροδιδάσκαλοι δεν κάνουν την κατάλληλη προετοιμασία.
- οι συμμετέχοντες στην έρευνα φαίνεται ότι γνωρίζουν αρκετές συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές. Η πρακτική άσκηση, η συζήτηση, οι ομάδες εργασίας και οι ερωτήσεις-απαντήσεις είναι γνωστές στη συντριπτική πλειονότητα των ερωτώμενων. Η μελέτη περίπτωσης, η προσομοίωση, το παίξιμο ρόλων, ο καταγισμός ιδεών και η λύση προβλήματος είναι λιγότερο γνωστές. Οι ερωτώμενοι ωστόσο δηλώνουν ότι αξιοποιούν τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές στην πράξη σε υψηλό βαθμό. Οι περισσότερο δημοφιλείς τεχνικές είναι η πρακτική άσκηση και η συζήτηση, καθώς φαίνεται ότι

αξιοποιούνται πολύ από τους ερωτώμενους. Σε μικρότερο βαθμό αξιοποιούνται οι ερωτήσεις-απαντήσεις και οι ομάδες εργασίας. Σε ακόμη μικρότερο βαθμό χρησιμοποιούνται η προσομοίωση, η μελέτη περίπτωσης, η λύση προβλήματος, ο καταγισμός ιδεών και το παίξιμο ρόλων. Τα ευρήματα της έρευνάς μας έρχονται και πάλι σε αντίθεση με τα ευρήματα της έρευνας του Μικρώνη (2008), καθώς από την έρευνά του προκύπτει ότι οι χοροδιδάσκαλοι δε χρησιμοποιούν τις συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές, παρά μόνο τη δασκαλοκεντρική μέθοδο και κάποιες «μιμητικές» τεχνικές. Τα ευρήματα της έρευνάς μας όμως φαίνεται να συνάδουν με την έρευνα του Φυτίλη (2013), σύμφωνα με την οποία οι χοροδιδάσκαλοι αξιοποιούν την πρακτική άσκηση.

Η παρούσα έρευνα αναμφίβολα εμπλουτίζει τη συζήτηση αναφορικά με τη χρήση των συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών στη διδασκαλία των Ε.Π.Χ. σε ενήλικες. Ωστόσο, προτείνουμε την περαιτέρω διερεύνηση του υπό εξέταση θέματος βάσει μιας έρευνας μεγαλύτερης κλίμακας, που θα διασφαλίσει τις προϋποθέσεις γενίκευσης των συμπερασμάτων στον πληθυσμό αναφοράς.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Anbarsanti, N. & Prihatmanto, A. (2015). Dance modelling, learning and recognition system of aceh traditional dance based on hidden markov model. *Jurnal Teknologi (Sciences & Engineering)* 78:2–2 (2016) 73–81
- Αντζακα-Βέη, Ε. & Λουτζάκη, Ρ. (1999). Ο χορός στην Ελλάδα. *Εκπαιδευτική εγκυκλοπαίδεια* (28): 327-341. Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Αργυριάδου, Ε., Μαλκογιώργος, Α. & Μαυροβουνιώτης, Φ. (1997). *Ελληνικοί χοροί. Ιστορία-κοινωνιολογία-μεθοδική διδασκαλία-κινητικό περιεχόμενο*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής.
- Αυδίκος, Ε., Λουτζάκη, Ρ. & Παπακώστας, Χ. (2004). *Χορευτικά ετερόκλητα*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Creswell, W.J. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός διεξαγωγή και αξιολόγηση Ποσοτικής και Ποιοτικής έρευνας*. (Επιμ. Τσορμπατζούδης, Χ.) (5<sup>η</sup> έκδ.) Αθήνα: Ίων/Ελλην.
- Γκαρτζονίκα-Κώτσικα, Ε. (2016). *Ο παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Πεδίο.
- Δήμας, Η. (1989). *Ο παραδοσιακός χορός στο Συρράκο. Λαογραφική και ανθρωπολογική προσέγγιση*. Διδακτορική διατριβή. Ιωάννινα.
- Δήμας, Η., Τυροβολά, Β. & Κουτσούμπα, Μ. (2010). *Ελληνικός παραδοσιακός χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΚΠΑ
- Douka, S., Zilidou, V., Lilou, O. & Manou, V. (2019). Traditional dance improves the physical fitness and well-being of the elderly. *Aging Neuroscience*. 11:75. (11), 75.

- Ζάλιος, Χ. (2009). *Παραδοσιακοί χοροί. Ήθη και έθιμα της Νάουσας*. Νάουσα: Χρήστος Ζάλιος.
- Ζήκος, Ι. & Παναγιωτοπούλου, Α. (1990). *Φαινομενολογία του ελληνικού παραδοσιακού χορού*. Αθήνα: Τελέθριον.
- Ζωγράφου, Μ. (1991). *Εισαγωγή στον ελληνικό λαϊκό χορό. Ελληνικό λαϊκό χοροστάσι*. Αθήνα: Συμμετρία.
- Jarvis, P. (2004). *Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση και Κατάρτιση*. Αθήνα. Μεταίχμιο.
- Καραλής, Θ. (2007). *Συμμετοχικές εκπαιδευτικές τεχνικές. Διδακτικές σημειώσεις*. Πάτρα: Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Κόκκος, Α. (2008). *Εισαγωγή στην εκπαίδευση ενηλίκων. Θεωρητικές προσεγγίσεις*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Κόκκος, Α. (2008). Οι εκπαιδευτικές τεχνικές. Στο: Βαϊκούση, Δ., Βαλάκας, Ι., Γιαννακοπούλου, Ε., Γκιάστας, Ι., Κόκκος, Α., Τσιμπουκλή, Α. *Εισαγωγή στην Εκπαίδευση Ενηλίκων: Εκπαιδευτικές Μέθοδοι, Ομάδα Εκπαιδευομένων. Τόμος Δ'.* Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Κόκκος, Α. & Λιοναράκης, Α. (1998). *Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση: Σχέσεις διδασκόντων-διδασκομένων, Τόμος Β*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Κουτσούμπα, Μ. & Τυροβολά, Β. (2007). *Ανάλυση του χορού. Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Κράους, Ρ. (1980). *Ιστορία του χορού*. Αθήνα: Νεφέλη.
- Lazou, A. (2020). *Dance as an object of scientific investigation and philosophy. Preliminary remarks*. *Epistemes metron logos*, (3), 60-92.
- Λυδάκη, Α. (2008). *Χορευτικό φαινόμενο και κοινωνική πραγματικότητα. Μέθοδοι έρευνας*. Αρχείο ελληνικού χορού. Εταιρεία έρευνας, μελέτης και προβολής του Ελληνικού παραδοσιακού χορού.
- Μικρώνης, Γ. (2008). *Ελληνικός παραδοσιακός χορός: Μέθοδοι διδασκαλίας του σε ενήλικες. Προτάσεις για σύγχρονη διδακτική μεθοδολογία*. Αδημοσίευτη Διπλωματική εργασία. Ανακτήθηκε στις 24/1/2023 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <https://apothesis.eap.gr/handle/repo/18745>.
- Μικρώνης, Γ. (2020). *Ο αυτοσχεδιασμός στον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως επιτελεστικό, ενσώματο και διαπολιτισμικό φαινόμενο*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Οικονόμου, Α. (2011). *Πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτών Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης. Εκπαιδευτικό υλικό*. Τεύχος Β'. Πρακτικό μέρος. Αθήνα: Ε.Κ.Δ.Δ.Α.

- Παναγιωτοπούλου, Α. (2018). *Περί νεοελληνικής χορευτικής. Χορολογικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: printfair.
- Πραντσίδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην ελληνική παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Sanderson, P. (1988). Physical education and dance. In T. Roberts (Ed.), *Encouraging expression: the arts in primary school*. London: Cassell.
- Σαχινίδης, Κ. (1995). *Κοινωνική λειτουργία του παραδοσιακού χορού στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία: το παράδειγμα του Νομού Μαγνησίας*. Διδακτορική διατριβή. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.
- Τσιμπουκλή, Α. & Φίλιπς, Ν. (2008). *Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Ενηλίκων (εκπαιδευτικό υλικό)*. Αθήνα: Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων (Ι.Δ.ΕΚ.Ε.).
- Φέτση, Α. & Πατινιώτη, Ε. (2011). *Οδηγός εκπαιδευτικού για το χορό-κίνηση*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Υπουργείο Παιδείας και Δια Βίου Μάθησης.
- Φούντζουλας, Γ., Νικολάκη, Ε., Βενετσάνου, Φ., Λυκεσάς, Γ. & Κουτσούμπα, Μ. (2021). *Διδακτικές μέθοδοι και προσεγγίσεις στον ελληνικό παραδοσιακό χορό: Ανασκοπική μελέτη*. Κινησιολογία: Ανθρωπιστική Κατεύθυνση, 8(1), 22-41.
- Φραγκούλης, Ι., Φραντζή Φ. (2010). *Σύγχρονες Διδακτικές Προσεγγίσεις της Τοπικής Ιστορίας στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης Ενηλίκων*, Εκδόσεις Ι. Πικραμένος, Πάτρα.
- Φραγκούλης, Ι. (2011). *Σχεδιασμός δεικτών ποιότητας για την αξιολόγηση της χρήσης των βιωματικών συμμετοχικών τεχνικών στην περιβαλλοντική εκπαίδευση ενηλίκων*. Ανακτήθηκε στις 24/1/2023 από την ηλεκτρονική διεύθυνση <https://edu4adults.wordpress.com/2011/01/05/%CF%83%CF%87%CE%B5%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%8E%CE%BD-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD/>
- Φυτίλης, Α. (2013). *Η εφαρμογή των αρχών της εκπαίδευσης ενηλίκων στη σχολή ελληνικών παραδοσιακών χορών της Ιεράς Μητρόπολης Φιώτιδας*, Πάτρα. ΕΑΠ. (Διπλωματική εργασία).