



Capacity building on sustainable and motivational training design
enhanced by smart technologies for senior citizens.

Guida all'uso della piattaforma

Work Package 2

Deliverable 2.5

Data: 31/03/2025

Coordinamento della pubblicazione: *Università della Tessaglia*



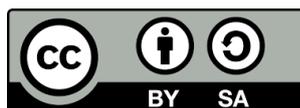
Cofinanziato
dall'Unione europea

Coordinatore del progetto:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Partner del progetto:



Questo report è rilasciato con Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale.

Siete liberi di:

Condividere: copiare e ridistribuire il materiale con qualsiasi mezzo o formato.

Adattare: remixare, trasformare e costruire sul materiale per qualsiasi scopo, anche commerciale. Il licenziante non può revocare queste libertà se si rispettano i termini della licenza.

Secondo i seguenti termini:

Attribuzione - È necessario dare il giusto credito, fornire un link alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Potete farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in modo da suggerire che il licenziante approvi voi o il vostro uso.

Share Alike - Se remixate, trasformate o costruite sul materiale, dovete distribuire i vostri contributi con la stessa licenza dell'originale.

Contenuti

Panoramica della piattaforma	4
Come iniziare	5
Accesso alla piattaforma di e-learning	5
Selezione della lingua	6
Registrazione	6
Informazioni di contatto e assistenza	9
Navigazione nella piattaforma	10
Pagina iniziale	10
I miei corsi	10
Fitness2.0 Conoscenze base e guida per trainers	10
Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart	11
Navigazione nei menu	12
Quiz	14
Navigazione nei quiz	14

Panoramica della piattaforma

La piattaforma di e-learning IKIGAI55 è uno strumento digitale sostenibile e di facile utilizzo che supporta l'apprendimento permanente e lo sviluppo di competenze per formatori e discenti dai 55 anni in su in Europa. La piattaforma di apprendimento, progettata pensando sia ai discenti che ai formatori, funge da hub centralizzato per l'accesso alle risorse di apprendimento sviluppate dal progetto IKIGAI55. Fornendo informazioni in sette lingue, la piattaforma assicura che le risorse siano disponibili a un'ampia gamma di gruppi, superando i divari geografici e culturali per promuovere l'apprendimento transfrontaliero.

La piattaforma è stata progettata per accogliere utenti con diversi livelli di esperienza digitale, assicurando che tutti possano utilizzarla facilmente. Il suo stile semplice e la facilità di navigazione la rendono un ambiente di apprendimento inclusivo che accoglie non solo i discenti, ma anche i formatori e i facilitatori. Grazie alle indicazioni facilmente reperibili su come utilizzare la piattaforma in modo efficiente, gli utenti hanno un'esperienza fluida fin dal momento dell'accesso, consentendo loro di concentrarsi su ciò che è più importante: l'apprendimento e l'insegnamento.

La piattaforma ospita un'ampia gamma di contenuti didattici sviluppati nel Work Package 2 (WP2) del progetto, tra cui moduli e risorse supplementari che supportano lo sviluppo di nuove competenze e conoscenze. Gli studenti possono utilizzare questi materiali al proprio ritmo, accedendovi da qualsiasi luogo, sia che si trovino in città trafficate o in località remote. Per i formatori, queste risorse offrono materiali didattici già pronti che possono essere facilmente adattati a contesti o esigenze formative specifiche, consentendo esperienze di apprendimento personalizzate e flessibili.

La piattaforma IKIGAI55 offre una soluzione a lungo termine e a basso costo per la condivisione di conoscenze e competenze, con un approccio digitale che elimina la necessità di materiali fisici. Essendo una risorsa adattabile, i formatori possono utilizzare i moduli IKIGAI55 nei loro contesti locali e aggiornare le risorse in base alle esigenze che cambiano. La piattaforma intende mantenere i risultati del progetto accessibili e rilevanti includendo funzionalità di social media e mantenendo una solida infrastruttura digitale, rendendola una risorsa preziosa anche dopo la conclusione della fase attiva del progetto.

In sintesi, la piattaforma di e-learning IKIGAI55 è un ambiente di apprendimento dinamico e adattabile che consente agli utenti di accedere a tutta Europa. Rendendo la formazione di qualità accessibile sia ai discenti che ai formatori, la piattaforma colma i divari geografici, supporta l'apprendimento permanente e garantisce che la missione di IKIGAI55 continui a beneficiare gli individui e le comunità anche in futuro.

Come iniziare

Accesso alla piattaforma di e-learning

Questa sezione ha lo scopo di guidare gli utenti su come accedere alla piattaforma e-learning IKIGAI55. Include istruzioni passo-passo su come trovare e aprire il sito web della piattaforma. La piattaforma è facilmente accessibile attraverso il sito web di IKIGAI55, disponibile al seguente link: <https://ikigai55.uth.gr/>

Per visitare la piattaforma online, **clickare** sul pulsante **"Piattaforma e-learning"**, come si può vedere nell'immagine sottostante.

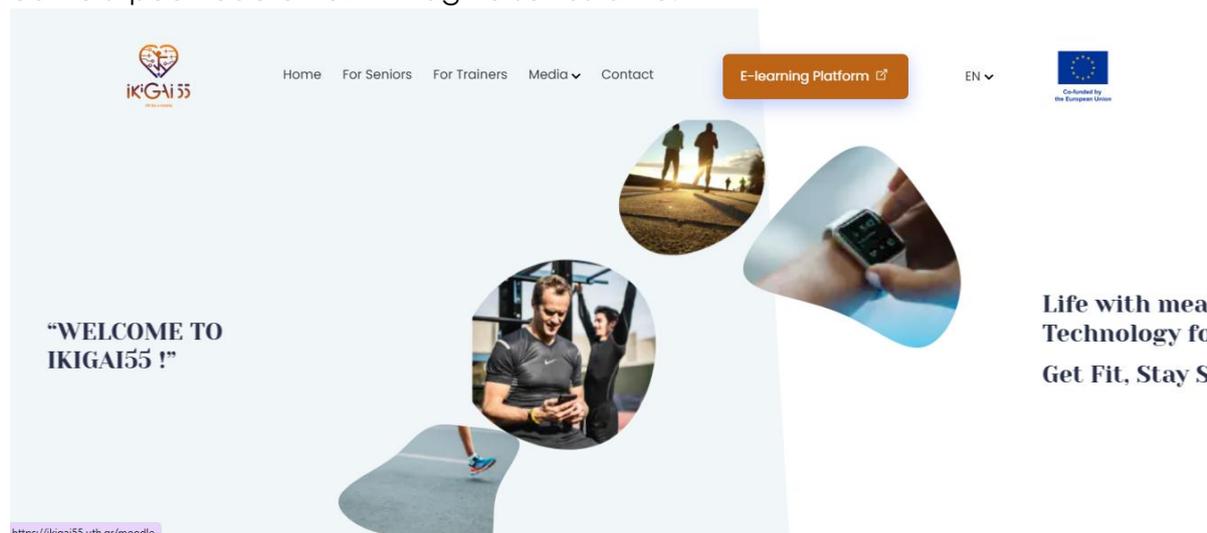


Figura 1. Pagina iniziale del sito web IKIGAI55

Inoltre, un modo alternativo per raggiungere la piattaforma e-learning è **selezionare** l'accesso diretto attraverso il seguente link: <https://ikigai55.uth.gr/moodle/>

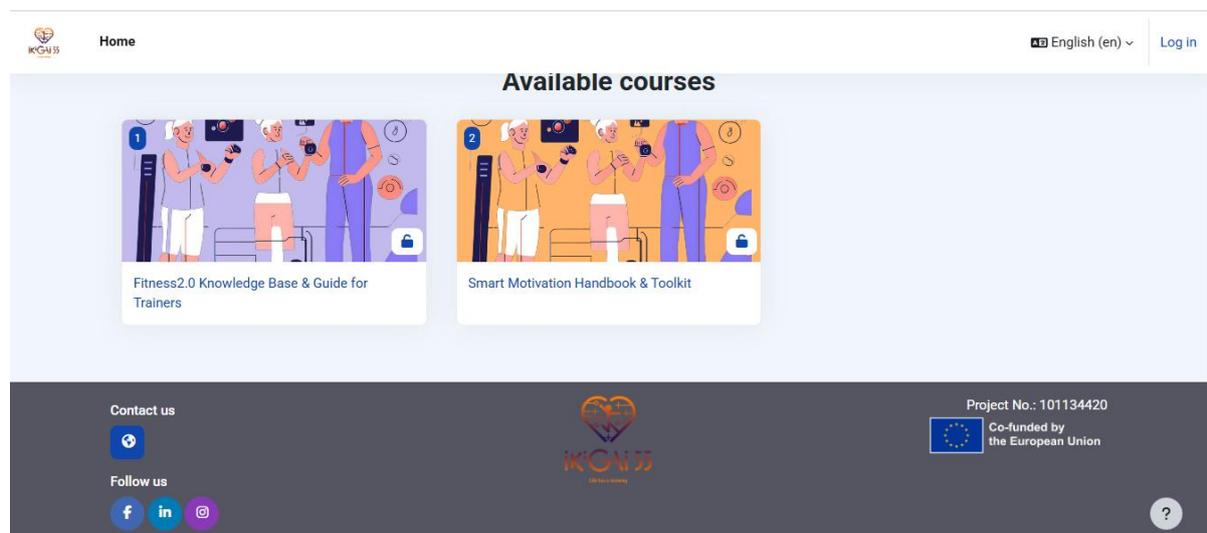


Figura 2. Pagina iniziale della piattaforma

Selezione della lingua

La piattaforma supporta una funzione di cambio rapido della lingua che fornisce contenuti nelle sette lingue dei partner seguenti:

- Inglese.
- Greco.
- Spagnolo.
- Italiano.
- Portoghese.
- Ungherese.
- Olandese.

Questa sezione mostra come passare facilmente da una lingua all'altra per garantire l'accessibilità a tutti gli utenti. Sono incluse schermate e icone per rendere il processo chiaro e visivamente intuitivo.

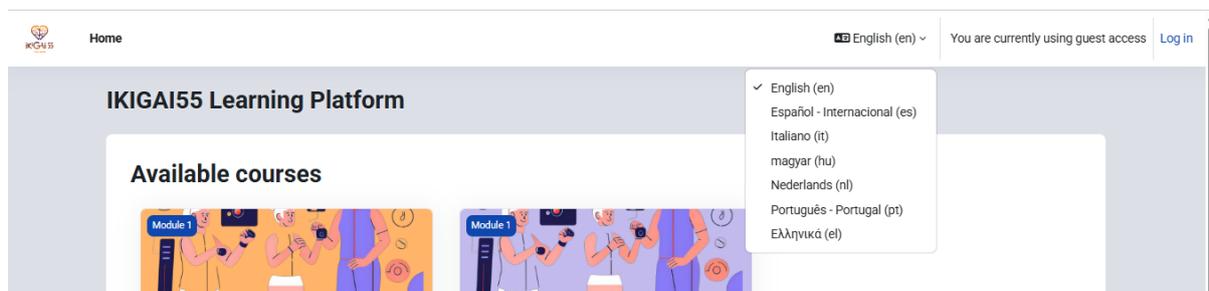


Figura 3. Selezione della lingua

Registrazione

In questa sezione, gli utenti saranno guidati su come creare il proprio account sulla piattaforma, ossia registrarsi e creare il proprio profilo configurando le impostazioni di base. Le istruzioni riguarderanno la registrazione con le informazioni di base e l'impostazione di una password sicura.

Per accedere ai materiali didattici e alle funzionalità della piattaforma IKIGAI55, gli utenti devono **creare un account**. Seguite questi passaggi per completare il processo di registrazione:

1. Accedere alla pagina di registrazione

- Accedere alla pagina di login della piattaforma.
- Cliccare su "**Crea un nuovo account**" per aprire il modulo di registrazione.

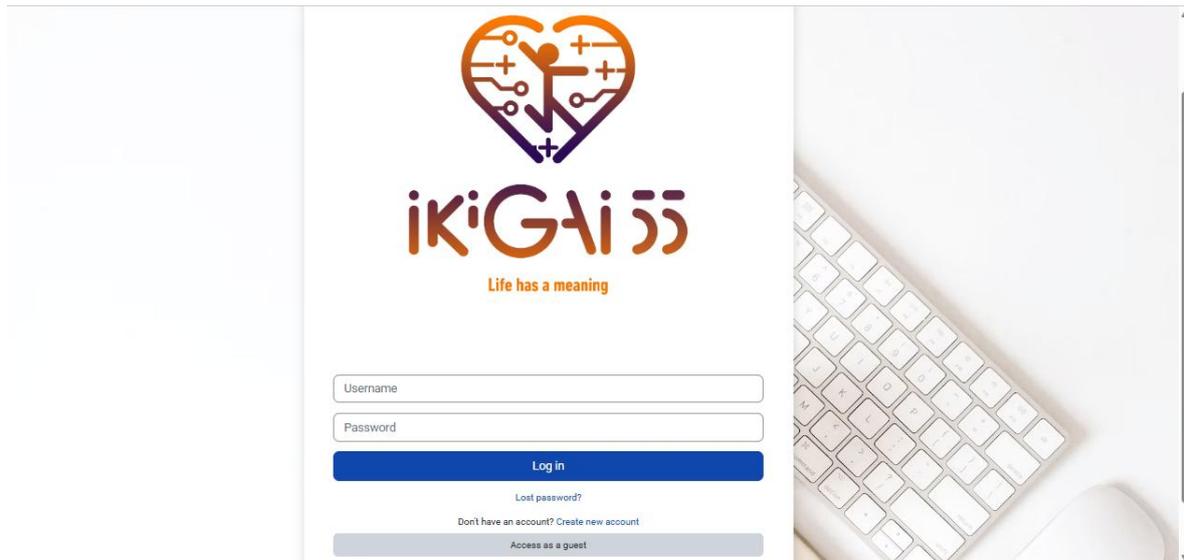


Figura 4. Pagina di accesso

2. Compilare le informazioni richieste

Completate il modulo di registrazione fornendo i seguenti dati:

- **Nome utente:** scegliere un nome utente unico per il proprio account.
- **Password:** la password deve soddisfare i seguenti criteri di sicurezza:
 - Almeno **8 caratteri**
 - Contiene **almeno 1 cifra**
 - Include **almeno 1 lettera minuscola** e **1 lettera maiuscola**.
 - Ha **almeno 1 carattere speciale** (ad esempio: *, ,, #)
- **Indirizzo e-mail:** Inserire un indirizzo e-mail valido, quindi confermarlo nel campo "**E-mail (di nuovo)**".
- **Nome e cognome:** Indicare il proprio nome e cognome.
- **Città:** inserire il luogo di residenza.
- **Paese:** Selezionare il proprio Paese dal menu a tendina.



New account

Username ●

The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 special character(s) such as *, ;, or #

Password ●

Email address ●

Email (again) ●

First name ●

Last name ●

City/Town

Country

Select a country

Create my new account Cancel

Figura 5. Modulo di registrazione

3. Fase di conferma via e-mail

Un messaggio di conferma che indica l'invio di un'e-mail di verifica all'indirizzo e-mail specificato apparirà sulla piattaforma di apprendimento IKIGAI55 quando gli utenti invieranno il modulo di registrazione.

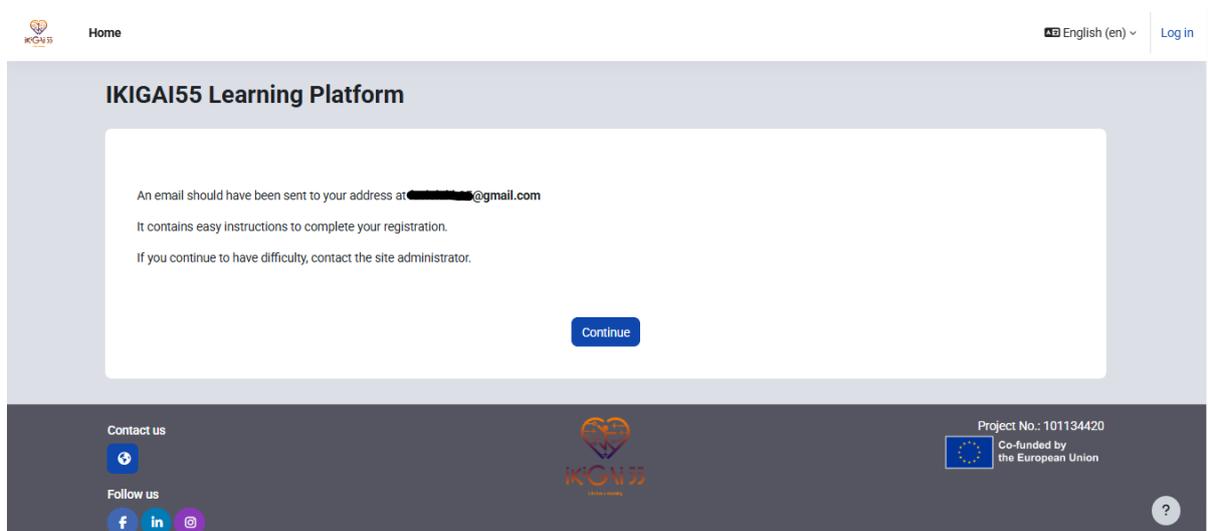


Figura 6. Avviso di conferma

4. Accedere alla piattaforma:

- Una volta verificata l'e-mail, tornare alla **piattaforma di apprendimento IKIGAI55** e accedere con le proprie credenziali.

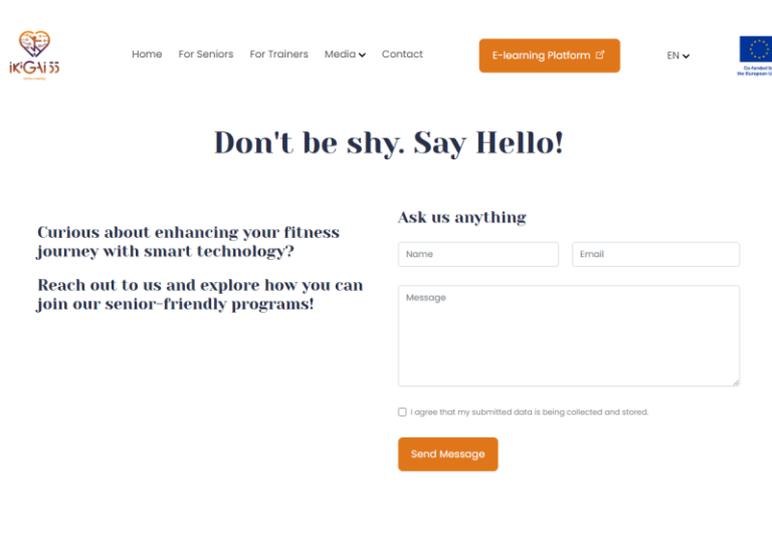
5. Risoluzione dei problemi:

- Se non si riceve l'e-mail di conferma, provare a richiederne una nuova o contattare l'amministratore del sito per assistenza.

Informazioni di contatto e assistenza

Nel caso in cui gli utenti riscontrino un problema tecnico durante l'utilizzo della piattaforma o siano interessati a maggiori informazioni sul programma, possono rivolgersi al nostro supporto tecnico o mettersi in contatto con la partnership.

Gli utenti hanno la possibilità di **inviare una richiesta di contatto** per problemi più specifici attraverso questo link: <https://ikigai55.uth.gr/contact/>. Questa sezione assicura che gli utenti sappiano dove navigare se hanno bisogno di ulteriore assistenza.



The screenshot shows the contact form on the IKIGAI55 website. At the top left is the IKIGAI55 logo. The navigation menu includes 'Home', 'For Seniors', 'For Trainers', 'Media', and 'Contact'. There is an 'E-learning Platform' button and a language dropdown set to 'EN'. The main heading is 'Don't be shy. Say Hello!'. Below this, there is a text block: 'Curious about enhancing your fitness journey with smart technology? Reach out to us and explore how you can join our senior-friendly programs!'. To the right, under 'Ask us anything', there are input fields for 'Name' and 'Email', and a larger 'Message' text area. Below the message area is a checkbox for 'I agree that my submitted data is being collected and stored.' and a 'Send Message' button.

Figura 7. Punto di contatto

Navigazione nella piattaforma

Pagina iniziale

La pagina iniziale della piattaforma IKIGAI55 è stata progettata per fornire agli utenti un accesso rapido a tutte le aree chiave, consentendo loro di iniziare le lezioni, gestire il loro percorso di apprendimento ed essere aggiornati con le notifiche. Di seguito sono descritti i moduli e le funzioni principali che si trovano nella pagina iniziale.

I miei corsi

La sezione "I miei corsi" è specifica per l'archiviazione dei materiali didattici disponibili. È composta da:

- Fitness2.0 Conoscenze base e Guida per i trainers.
- Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart.

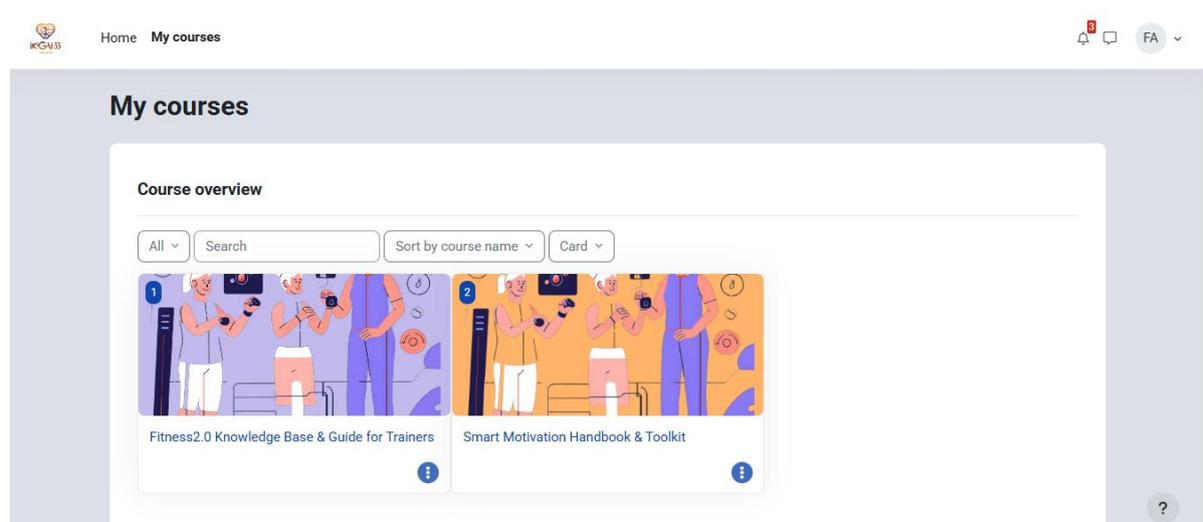


Figura 8. I miei corsi

Fitness2.0 Conoscenze base e guida per trainers

La sezione Fitness Guidebook di questa piattaforma fornisce a formatori e facilitatori una risorsa scientificamente fondata e al tempo stesso pratica per la progettazione e l'implementazione di programmi di esercizio fisico su misura per gli adulti più anziani. Questa guida, disponibile sotto forma di moduli online e PDF scaricabili in sette lingue, è stata progettata per fornire agli istruttori le conoscenze e le competenze necessarie a sostenere un'attività fisica sicura ed efficace per gli anziani.

Panoramica dei capitoli

La Guida Fitness 2.0 è organizzata in sei capitoli, ognuno dei quali tratta un aspetto essenziale del fitness per anziani con le tecnologie intelligenti:

- Capitolo 1: Introduzione agli indossabili intelligenti nell'invecchiamento attivo
- Capitolo 2: Selezione e utilizzo degli indossabili intelligenti
- Capitolo 3: Progettazione di piani di esercizio personalizzati
- Capitolo 4: Monitoraggio dei progressi e adeguamento dei programmi di formazione
- Capitolo 5: Migliorare il coinvolgimento e la motivazione
- Capitolo 6: Casi di studio e buone pratiche



Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart

Il Manuale motivazionale è un utile strumento della piattaforma IKIGAI55 che offre agli istruttori tecniche per aumentare la motivazione e il coinvolgimento nei programmi di esercizio per gli anziani. Questo manuale unisce approfondimenti teorici ed esempi pratici, spiegando come utilizzare la tecnologia intelligente e gli strumenti digitali per aumentare la motivazione e promuovere un'esperienza di allenamento divertente e produttiva. Il manuale è stato progettato tenendo conto sia del punto di vista accademico che di quello pratico, per garantire che gli istruttori possano utilizzare queste tattiche motivazionali in una varietà di situazioni di fitness e adattarle a diversi tipi di pubblico.

Panoramica dei capitoli

Il Manuale motivazionale è organizzato in otto capitoli, ognuno dei quali tratta un aspetto unico della motivazione e della sua applicazione nel fitness:

- Capitolo 1: Comprendere il comportamento e le motivazioni degli anziani
- Capitolo 2: Impegno
- Capitolo 3: Combinare il benessere fisico e mentale
- Capitolo 4: Psicologia positiva
- Capitolo 5: Gamification



- Capitolo 6: Connessione sociale
- Capitolo 7: Comunicazione
- Capitolo 8: Motivazione intelligente



Navigazione nei menu

Situate all'estremità sinistra e destra dello schermo, la piattaforma e-learning IKIGAI55 offre agli utenti due opzioni di navigazione principali. Insieme, i due menu migliorano l'esperienza dell'utente, facilitando la navigazione nei materiali del corso. Con l'aiuto di questi menu, gli utenti possono sfogliare e accedere rapidamente a varie parti delle risorse didattiche accessibili.

Menu di sinistra: Indice del libro

Il menu di sinistra funge da indice, fornendo una panoramica dell'intero libro. Questo menu consente agli utenti di:

- Visualizzare la struttura completa del materiale.
- Passare direttamente a qualsiasi capitolo con un solo clic.
- Tracciare facilmente i progressi attraverso i contenuti didattici.

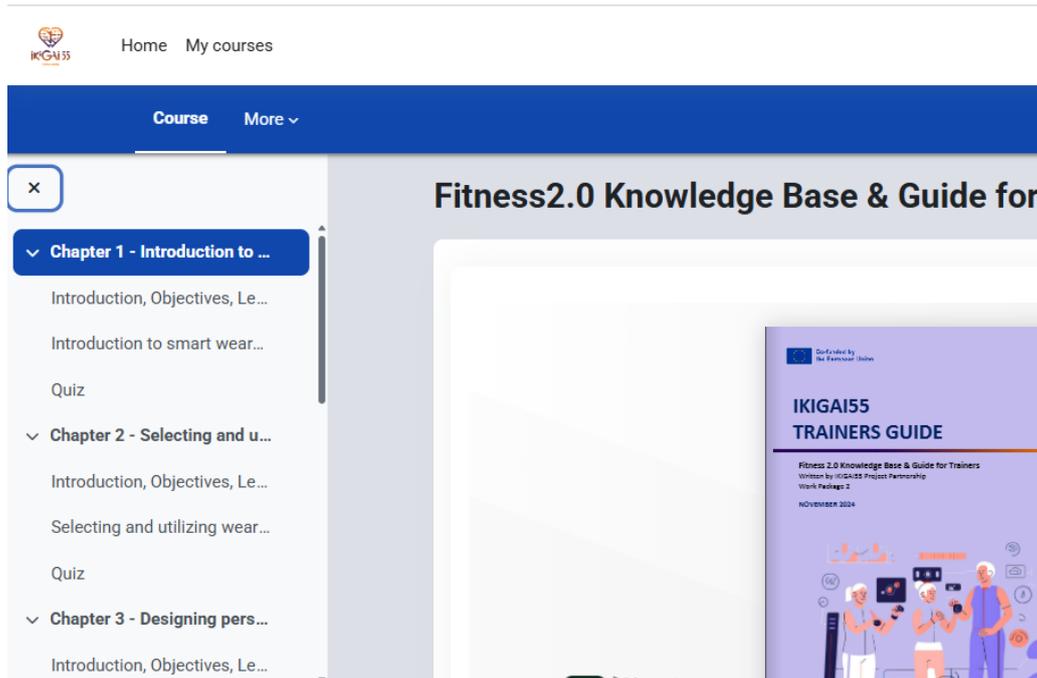


Figura 11. Menu di sinistra del corso

Menu laterale destro: Navigazione tra i sottocapitoli

Il menu di destra mostra i sottocapitoli di ciascun capitolo. Aiuta gli utente a:

- Navigare tra le diverse sezioni di un capitolo selezionato.
- Individuare rapidamente argomenti specifici senza dover scorrere lunghi capitoli.
- Mantenere un'esperienza di lettura organizzata mostrando uno schema dei sottoargomenti.

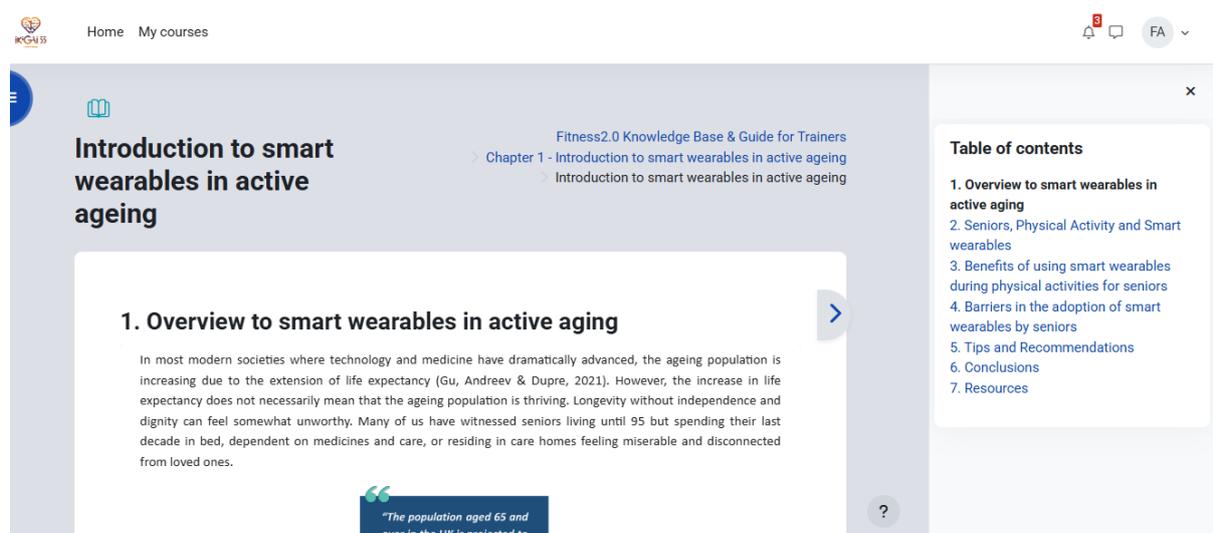


Figura 12. Menu di destra del capitolo

Quiz

Lo scopo dei quiz è quello di valutare la comprensione da parte dell'utente dei contenuti trattati sia nella Fitness2.0 Conoscenze base e Guida per i trainers che nel Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart

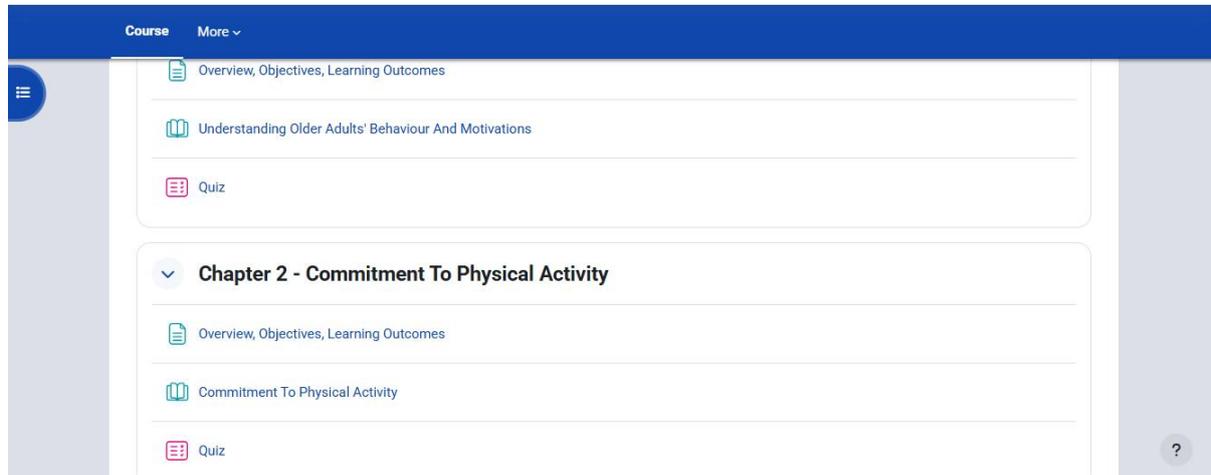


Figura 13. Quiz

Struttura del quiz:

- Fitness2.0 Conoscenze base e Guida per i trainers comprende **6 quiz**, uno per ogni capitolo.
- Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart comprende **8 quiz**, uno per ogni capitolo.

I quiz sono progettati per incoraggiare la partecipazione, il rinforzo e l'autovalutazione. Consentono agli utenti di valutare il loro livello di comprensione, aiutandoli a valutare la loro familiarità con il materiale del capitolo. Attraverso l'applicazione concreta dei concetti essenziali, i test migliorano la comprensione e consolidano le conoscenze. Inoltre, promuovono un impegno attivo, che migliora l'interazione nel processo di apprendimento e aiuta a richiamare la memoria. Per ottenere il massimo dall'esperienza di apprendimento, si consiglia agli utenti di terminare ogni quiz dopo aver letto il capitolo corrispondente.

Navigazione nei quiz

- Ogni quiz è composto da domande a scelta multipla che riguardano i concetti chiave dei rispettivi capitoli.
- Gli utenti possono accedere a un quiz selezionando il capitolo corrispondente e cliccando sul **link al quiz**.
- Il pannello di **navigazione dei quiz** sul lato destro dello schermo consente agli utenti di seguire i propri progressi e di navigare facilmente tra le domande.



- Una volta risposto a tutte le domande, l'utente può **"Terminare il tentativo"**, dopodiché riceverà un feedback o un punteggio in base alle sue risposte.

Attempt 1	
Status	Finished
Started	Monday, 17 March 2025, 1:51 PM
Completed	Monday, 17 March 2025, 1:55 PM
Duration	3 mins 52 secs
Marks	3.00/5.00
Grade	6.00 out of 10.00 (60%)

Figura 14. Punteggio del quiz

Quiz navigation

1 2 3 4 5

Finish attempt ...

Figura 15. Navigazione del quiz



Massimizzare l'esperienza

- Esplorate la **Fitness2.0 Conoscenze base e Guida per i trainers** e lo **Manuale e kit di strumenti per la motivazione smart** per approfondire le vostre conoscenze.
- Completate i quiz alla fine di ogni capitolo per rafforzare i concetti chiave e monitorare i vostri progressi.

Se avete bisogno di ulteriore assistenza, sono disponibili risorse di supporto per guidarvi. Ci auguriamo che troviate questa piattaforma preziosa e stimolante nel vostro percorso di promozione dell'invecchiamento attivo e dell'allenamento fitness.

Buon apprendimento!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



iKiGai 55

Life has a meaning

Capacity building on sustainable and motivational training design
enhanced by smart technologies for senior citizens.