

Τίτλος Μαθήματος	<b>ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ Ι</b>			
Κωδικός Μαθήματος	SSSAI419-S-1			
Τύπος μαθήματος	ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 <sup>ο</sup> / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Γαβριέλα Χατζηδαμιανού			
ECTS	12	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 3	Εργαστήρια εβδομάδα / 3
Στόχος Μαθήματος	<p>Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές μια ολοκληρωμένη κατανόηση της ιστιοπλοΐας, εξοπλίζοντάς τους με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να επιτύχουν στην ασφαλή και αποτελεσματική πλοήγηση και διαχείριση ιστιοφόρων σκαφών. Οι φοιτητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν ναυτικούς κανονισμούς, να κατανοούν τις αρχές της ασφάλειας στη θάλασσα, να αναλύουν τη φυσιολογία και τις απαιτήσεις της ιστιοπλοΐας, καθώς και να κατανοούν την υδροδυναμική και την αεροδυναμική των ιστιοφόρων σκαφών. Επιπλέον, οι φοιτητές θα αποκτήσουν δεξιότητες στην επικοινωνία, στην ερμηνεία ναυτικής μετεωρολογίας και στην εφαρμογή ναυτλιακού δικαίου, ενισχύοντας την ικανότητά τους να λειτουργούν αποτελεσματικά και υπεύθυνα στο ναυτικό περιβάλλον.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναγνωρίζουν και περιγράφουν την ιστορία της ιστιοπλοΐας, τον γενικό εξοπλισμό, τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς, επιδεικνύοντας γνώση και κατανόηση των θεμελιωδών προϋποθέσεων της ιστιοπλοΐας.</li> <li>2. Εφαρμόζουν τη ναυτλιακή ορολογία και τους ιστιοπλοϊκούς και ναυτικούς όρους σε πραγματικές ή προσομοιωμένες συνθήκες, δείχνοντας ικανότητα στην εφαρμογή γνώσης.</li> <li>3. Αξιολογούν σενάρια ασφάλειας στη θάλασσα, εφαρμόζοντας τις αρχές της ασφάλειας, πρώτων βοηθειών και τον διεθνή κανονισμό αποφυγής συγκρούσεων, για να λαμβάνουν κατάλληλες αποφάσεις σε καταστάσεις κινδύνου.</li> <li>4. Αναλύουν τη φυσιολογία και τις φυσιολογικές προσαρμογές που απαιτούνται για την ιστιοπλοΐα, ενσωματώνοντας γνώσεις</li> </ol>			

	<p>κινησιολογίας, βιομηχανικής κίνησης και υδροδυναμικής για τη βελτίωση της απόδοσης.</p> <p>5. Συγκρίνουν και διακρίνουν τους διάφορους τύπους και τις κατατάξεις των ιστιοφόρων σκαφών, καθώς και την ονοματολογία τους, επιδεικνύοντας εμβάθυνση στην κατανόηση των σχεδιαστικών και λειτουργικών χαρακτηριστικών τους.</p> <p>6. Δημιουργούν και εκτελούν ναυτικούς κόμπους, επιδεικνύοντας δεξιότητες και ακρίβεια στην εφαρμογή πρακτικών δεξιοτήτων.</p> <p>7. Ερμηνεύουν μετεωρολογικά δεδομένα για την ασφαλή πλοήγηση και τον προγραμματισμό των ιστιοπλοϊκών δραστηριοτήτων, αναπτύσσοντας ικανότητα κριτικής σκέψης και ανάλυσης.</p> <p>8. Σχεδιάζουν και χειρίζονται σκάφη με ασφάλεια, κατανοώντας τις επιφάνειες του σκάφους και τις πλεύσεις, καθώς και τις τεχνικές αγκυροβολίας και αρμάτωσης.</p> <p>9. Οπτιμιζάρουν την αεροδυναμική των πανιών και το τριμάρισμά τους, βελτιστοποιώντας την απόδοση του σκάφους μέσω προηγμένης κατανόησης των αεροδυναμικών αρχών.</p> <p>10. Αξιολογούν ναυπηγικούς παράγοντες που επηρεάζουν την κατασκευή και την απόδοση των ιστιοφόρων σκαφών, εφαρμόζοντας ειδικευμένες γνώσεις για την ανάλυση και την επιλογή σκαφών.</p> <p>11. Αναλύουν τα κέντρα ιστιοφορίας και πλευρικής αντίστασης για τη βελτιστοποίηση της σταθερότητας και της δυναμικής του σκάφους.</p> <p>12. Επικοινωνούν αποτελεσματικά στη θάλασσα, χρησιμοποιώντας τεχνικές και εργαλεία ναυτικής επικοινωνίας.</p> <p>13. Εφαρμόζουν ναυτιλιακά έγγραφα και ναυτικό δίκαιο σε περιπτώσεις ναυτιλιακής διαχείρισης και συμμόρφωσης, αναγνωρίζοντας τη σημασία της νομικής πλαισίου στην ιστιοπλοΐα</p>		
Προαπαιτούμενα	PESS106: Αρχές Προπονητικής	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>1. Ιστορία της ιστιοπλοΐας, γενικός εξοπλισμός, γνωριμία με τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς.</p> <p>2. Ναυτιλία, ορολογία, ιστιοπλοϊκοί και ναυτικοί όροι.</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ασφάλεια στη θάλασσα, βασικά στοιχεία ασφάλειας, πρώτες βοήθειες, διεθνής κανονισμός αποφυγής συγκρούσεων στη θάλασσα, καταστάσεις κινδύνου και ανάγκης.</li> <li>4. Φυσιολογία και φυσιολογικές προσαρμογές/απαιτήσεις ιστιοπλοΐας, κινησιολογία ιστιοπλοΐας, βιομηχανική της κίνησης και υδροδυναμική.</li> <li>5. Ονοματολογία ιστιοφόρου σκάφους, τύποι ιστιοφόρων σκαφών, κατατάξεις σκαφών ιστιοπλοΐας.</li> <li>6. Ναυτικοί κόμπτοι: καντηλίτσα, σταυρόκομπτοι, οχτάρι, ψαλίδια, κομπόδεμπτος.</li> <li>7. Ναυτική μετεωρολογία.</li> <li>8. Γενικοί όροι του σκάφους/αρμάτωμα, αγκυροβολία/χειρισμοί σκάφους, επιφάνειες του σκάφους και πλεύσεις.</li> <li>9. Η αεροδυναμική των πανιών, το τριμάρισμα των πανιών.</li> <li>10. Ναυπηγικοί παράγοντες ιστιοφόρων σκαφών.</li> <li>11. Κέντρα ιστιοφορίας και πλευρικής αντίστασης.</li> <li>12. Επικοινωνία στη θάλασσα.</li> <li>13. Ναυτική μετεωρολογία.</li> <li>14. Ναυτιλιακά έγγραφα, ναυτικό δίκαιο.</li> </ol>
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p><b>Θεωρία</b></p> <p>Η διδασκαλία του μαθήματος περιλαμβάνει διαλέξεις για την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου. Αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και βίντεο χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία. Μέθοδοι όπως μελέτες περιπτώσεων, πραγματικά σενάρια, συζήτηση, ερωτήσεις/απαντήσεις χρησιμοποιούνται στη διδακτική μεθοδολογία ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Επιπλέον, παρέχονται εργαστήρια και επιτόπιες επισκέψεις με πρακτικές εμπειρίες για την παράδοση του πρακτικού υποβάθρου του περιεχομένου του μαθήματος. Σχετικό υλικό που δημοσιεύεται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά χρησιμοποιείται επίσης για την παρακολούθηση των τελευταίων εξελίξεων που σχετίζονται με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p><b>Πρακτικό</b></p> <p>Κατά τη διάρκεια των πρακτικών μαθημάτων, οι φοιτητές αναπτύσσουν τις πρακτικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα, με έμφαση στην σωστή</p>

	<p>τεχνική με προοδευτική διδασκαλία και εφαρμογή προασκήσεων, έτσι ώστε να καταστούν ικανοί να εκτελέσουν και να διδάξουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες του αθλήματος. Επίσης περιγράφεται και παρουσιάζεται ο τρόπος διδασκαλίας της κάθε άσκησης/προγράμματος για το άθλημα με τη χρησιμοποίηση ενός μοντέλου ασκούμενου.</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<p>Καλαθάκης, Μ. Ιστιοπλοΐα και ναυτοσύνη. Σχολή Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θάλασσας (2017) ISBN 978-618-80499-1-8</p> <p>Δημαράκης, Α. &amp; Ντούνης, Χ. Ναυσιπλοΐα. Εκδόσεις Ιδρύματος Ευγενίδου, βιβλιοθήκη του Ναυτικού (1986)</p> <p><u>Συμπληρωματική βιβλιογραφία:</u></p> <p>Φαροδείκτης Ελληνικών Ακτών. Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, <a href="http://www.hnhs.gr/el/">www.hnhs.gr/el/</a></p> <p>Σύμβολα Και Επιτιμήσεις. Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, <a href="http://www.hnhs.gr/el/">www.hnhs.gr/el/</a></p> <p>Πλοηγός Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, <a href="http://www.hnhs.gr/el/">www.hnhs.gr/el/</a></p> <p>Whidden, T. &amp; Levitt, M. The art and science of sails: a guide to modern materials, construction, aerodynamics, upkeep, and use. St. Martins Press (1990) ISBN 978-0312044176</p> <p>Houghton, D. &amp; Campbell, F. Wind strategy. Wiley Nautical (2003) ISBN 978-1904475125</p> <p>Houghton, D. Weather at sea. Fernhurst Books Ltd (2005) ISBN 978-1904475163</p> <p>Επιλογή άρθρων από ξένα περιοδικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nautica</li> <li>• Motor Boat And Yachting</li> <li>• Yachting World</li> <li>• Practical Boat Owner</li> </ul>
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Θεωρητική Ενδιάμεση Εξέταση (20%):</b> Εστιάζει στην αξιολόγηση και κατανόηση των θεωρητικών γνώσεων και κατανόησης που έχουν αποκτηθεί από τους φοιτητές σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες μορφές ερωτήσεων, όπως πολλαπλής επιλογής,</li> </ul>

	<p>συνθετικές ερωτήσεις, ερωτήσεις ανάπτυξης, μελέτες περίπτωσης ή άλλες δομές.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Πλάνο προπόνησης (15%):</b> Ζητείται η γραπτή κατάθεση και αξιολόγηση ενός σχεδίου πλάνου προπόνησης σε θεωρητικό επίπεδο σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον την περιγραφή των στόχων της προπόνησης, των μεθόδων και πρακτικών διδασκαλίας, της οργάνωσης της προπόνησης, των κατάλληλων ασκήσεων και την αξιολόγηση των αθλητών σε σχέση με την ιστιοπλοΐα.</li> <li>• <b>Πρακτική εξέταση (35%):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>A) Μικροδιδασκαλία 25%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει μια σύντομη διδακτική συνεδρία σχετικά με την ιστιοπλοΐα, ακολουθώντας ένα προετοιμασμένο πλάνο προπόνησης που περιλαμβάνει τους στόχους της προπόνησης, τις ασκήσεις, τις διδακτικές μεθόδους και τα εκπαιδευτικά υλικά.</li> <li><b>B) Τεχνικές Δεξιότητες του Αθλήματος 10%:</b> Ο υποψήφιος παρουσιάζει και επιδεικνύει βασικές τεχνικές δεξιότητες στην ιστιοπλοΐα που απαιτούνται για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.</li> </ul> </li> <li>• <b>Τελική Θεωρητική εξέταση (30%):</b> Η εξέταση περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, αντικατοπτρίζοντας ολοκληρωμένα το υλικό που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος σχετικά με την ιστιοπλοΐα. Αυτό περιλαμβάνει έννοιες, θεωρητικά πλαίσια και μελέτες ποικίλων περιπτώσεων, δίνοντας ένα πλήρες αντίγραφο της γνώσης που έχει αποκτηθεί στον τομέα της ιστιοπλοΐας. Επιπλέον, η εξέταση επικεντρώνεται στην ικανότητα του φοιτητή να συνδέσει διάφορες έννοιες, δημιουργώντας έτσι μια ολοκληρωμένη αντίληψη στον τομέα της ιστιοπλοΐας και πώς μπορεί να εφαρμόσει τις θεωρητικές αρχές σε πρακτικά σενάρια, προσφέροντας εναλλακτικές λύσεις όπου χρειάζεται, αποδεικνύοντας έτσι την ικανότητά του να μεταφέρει τις αποκτηθείσες γνώσεις στον τομέα της ιστιοπλοΐας σε πρακτικά σενάρια.</li> </ul>
Γλώσσα	Ελληνικά /Αγγλικά