



(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ Ι		
Κωδικός:	ΦΑΑ411		
Κατηγορία:	Ειδικότητα		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	4		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	10		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Γαβριέλα Χατζηδαμιανού		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Να γνωρίζουν τα θέματα ασφάλειας και πρώτων βοηθειών2. Να ξεχωρίζουν τις κατηγορίες ιστιοφόρων σκαφών3. Να περιγράφουν τους φυσιολογικούς μηχανισμούς, φυσιολογικές προσαρμογές και τη βιομηχανική των κινήσεων στο άθλημα της ιστιοπλοΐας4. Να μπορούν να ξεκινήσουν, να πλεύσουν, να αλλάξουν πορεία και να σταματήσουν ιστιοπλοϊκό σκάφος5. Να γνωρίζουν τους γενικούς όρους του σκάφους και τους ναυτικούς κόμπους6. Να εμπνεδώσουν τη σημασία και την επίδραση της ναυτικής μετεωρολογίας στην ιστιοπλοΐα.7. Να μπορούν να διδάξουν με ασφάλεια ιστιοπλοΐα στον αθλητισμό αναψυχής		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:			
Προ-απαιτούμενα:	Διδακτική θαλασσίων αθλημάτων, Προπονητική αγωνιστικού Αθλητισμού	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none">1. Ιστορία της ιστιοπλοΐας, γενικός εξοπλισμός, γνωριμία με τα βασικά στοιχεία και τους κανονισμούς,2. Ναυτιλία, ορολογία, ιστιοπλοϊκοί και ναυτικοί όροι3. Ασφάλεια στη θάλασσα, βασικά στοιχεία ασφάλειας, πρώτες βοήθειες, διεθνής κανονισμός αποφυγής συγκρούσεων στη θάλασσα, καταστάσεις κινδύνου και ανάγκης4. Φυσιολογία και φυσιολογικές προσαρμογές/απαιτήσεις ιστιοπλοΐας, κινησιολογία ιστιοπλοΐας, βιομηχανική της κίνησης και υδροδυναμική5. Ονοματολογία ιστιοφόρου σκάφους, τύποι ιστιοφόρων σκαφών, κατατάξεις σκαφών ιστιοπλοΐας,6. Ναυτικοί κόμπους: καντηλίτσα, σταυρόκομποι, οχτάρι, ψαλίδια, κομπόδεμπος7. Ναυτική μετεωρολογία.8. Γενικοί όροι του σκάφους/αρμάτωμα, αγκυροβολία/χειρισμοί σκάφους, επιφάνειες του σκάφους και πλεύσεις		



	<ol style="list-style-type: none">9. Η αεροδυναμική των πανιών, το τριμάρισμα των πανιών10. Ναυπηγικοί παράγοντες ιστιοφόρων σκαφών11. Κέντρα ιστιοφορίας και πλευρικής αντίστασης12. Επικοινωνία στη θάλασσα13. Ναυτική μετεωρολογία14. Ναυτιλιακά έγγραφα, ναυτικό δίκαιο.
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<ol style="list-style-type: none">1. Καλαθάκης, Μ. Ιστιοπλοΐα και ναυτοσύνη. Σχολή Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θάλασσας (2017) ISBN 978-618-80499-1-82. Δημαράκης, Α. & Ντούνης, Χ. Ναυσιπλοΐα. Εκδόσεις Ιδρύματος Ευγενίδου, βιβλιοθήκη του Ναυτικού (1986)
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Φαροδείκτης Ελληνικών Ακτών. Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, www.hnhs.gr/el/2. Σύμβολα Και Επιτιμήσεις. Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, www.hnhs.gr/el/3. Πλοηγός Έκδοση Υδρογραφικής Υπηρεσίας Πολεμικού Ναυτικού, Ελλάδα, www.hnhs.gr/el/4. Whidden, T. & Levitt, M. The art and science of sails: a guide to modern materials, construction, aerodynamics, upkeep, and use. St. Martins Press (1990) ISBN 978-03120441765. Houghton, D. & Campbell, F. Wind strategy. Wiley Nautical (2003) ISBN 978-19044751256. Houghton, D. Weather at sea. Fernhurst Books Ltd (2005) ISBN 978-19044751637. Επιλογή άρθρων από ξένα περιοδικά:<ul style="list-style-type: none">● Nautica● Motor Boat And Yachting● Yachting World● Practical Boat Owner
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	Το θεωρητικό μέρος πραγματοποιείται στην τάξη. Το μάθημα θα περιλαμβάνει επίσης πρακτική άσκηση σε σκάφη σε χώρο Ναυτικού Ομίλου για εξοικείωση και εμπέδωση των περιεχομένων των θεωρητικών ενοτήτων.
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<ul style="list-style-type: none">● Τελική εξέταση: 50% (θεωρία 25%, πρακτικό 25%)● Ενδιάμεση εξέταση: 30% (θεωρία 15%, πρακτικό 15%)● Συμμετοχή: 20%
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική