**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  - PŁYWALNIA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień** **Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **08.00 – 08.45****08.45 – 09.30** | **AQUAA. Tęcza-HodunT. Bielecki (N i D)** | **AQUAA. Tęcza-HodunT. Bielecki (N i D)** | **T. Bielecki (N i D)** | **SP 18- dwa toryUniwersytet Medyczny** |  |
| **09.30– 10.15****10.15 - 11.00** | **B. Kędracki (N i D)** | **A. Tęcza-Hodun (N i D)** | **Z. Szabała (N)9.30-11.00** | **Uniwersytet Medyczny** | **AQUAA. Kołodziejczyk** |
| **B. Kędracki (D)****9.30-11.00** |
| **AQUA K. Szafranek (15 os.)****9.30-11.00** |
| **11.00 – 11.45****11.45 – 12.30** | **Uniwersytet Medyczny** | **K. Krawczyk (N i D)** |  | **Uniwersytet Medyczny** |  |
| **12.30 – 13.15****13.15 – 14.00** | **Uniwersytet Medyczny** | **T. Pasiak (N i D)****12.30-14.00** | **SP 6 – 3 tory****12.30-13.15** | **J. Rutkowski (N)12.30-14.00** | **T. Pasiak – zajęcia usprawniające dla osób****Niepełnosprawnych** **( 1 grupa po 45 min.)- 1 torSP 6- 2 tory (45 min)12.30-13.15** |
| **SP 6 – 3 tory****12.30-13.15** | **B. Kędracki (D)****12.30-14.00** |
| **AQUAA. Tęcza-Hodun (15 os.)****12.30-14.00** | **SP 18- 3 tory (45 min)****13.15-14.00** |
| **14.00 – 14.45****14.45 – 15.30** | **Uniwersytet Medyczny** | **E. Domańska (D)14.00-15.30** | **A. Kołodziejczyk (N i D)****14.00-15.30** | **R. Skowroński (N i D)- 2 tory14.00-15.30**  | **A. Dubielis (N i D)** |
| **AQUAA. Kołodziejczyk (15 os.)****14.00-15.30** | **W. Dankiewicz –****zajęcia usprawniające dla osób****niepełnosprawnych- 1 tor****14.00-15.30** | **W. Dankiewicz –****zajęcia usprawniające dla osób- 1 tor****niepełnosprawnych****14.00-15.30** |
| **SP 6 – 2 tory****14.20-15.05** | **SP 6 – 3 tory****14.20-15.05** | **SP 6- 3 tory****14.20-15.05** |
|  **15.30 – 16.15 16.15 – 17.00** | **W. Dankiewicz –****zajęcia usprawniające dla osób****niepełnosprawnych (45 min)****15.30-16.15** | **Z. Szabała (N i D)** | **E. Domańska (N i D)** | **W. Dankiewicz (D) E. Domańska (N)** |  |
| **AZS- aktywny student (45 min.)****16.15-17.00** |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SIŁOWNIA – NR 2 (AOS)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****Godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **8.00 – 9.30** | **W. Welcz****(M)** | **R. Skowroński****(K)** | **A. Tęcza-Hodun****(K)** | **A. Kołodziejczyk****(K)** |  |
| **9.30 – 11.00** | **G. Dankiewicz****(K)** | **G. Dankiewicz****(K)** | **A. Kołodziejczyk****(K)** | **A. Tęcza-Hodun****(M)** | **Z. Szabała****(K)** |
| **11.00–12.30** | **T. Pasiak****(K)** | **G. Dankiewicz****(K)** | **R. Skowroński****(K)** | **K. Szafranek****(K)** | **Z. Szabała****(K)** |
| **12.30–14.00** | **T. Pasiak****(K)** | **B. Kędracki****(K)** | 1. **Tęcza-Hodun**

**(K)** | **T. Pasiak****(K)** | **A. Dubielis (K)** |
| **14.00–15.30** | **A. Kołodziejczyk****(K)** | **K. Krawczyk****(K)** | **K. Szafranek****(K)** | **G. Dankiewicz****(M)** | **A. Kołodziejczyk****(M)** |
| **15.30–17.00** | **M. Granda****(K)** | **M. Granda****(K)** | **W. Dankiewicz(M)** | **J. Tkaczyk** **(K)** | **W. Welcz****(M)** |
| **17.00–18.30** | **M. Granda****(K)** | **M. Granda****(K)** | **M. Tarnowski –****zajęcia usprawniające dla osób****niepełnosprawnych** | **W. Dankiewicz** **(M)** | **W. Welcz****(M)** |
| **18.30–20.00** | **M. Granda****(K)** | **M. Granda****(M)** |  | **M. Tarnowski****(K)** | **W. Welcz****(M)** |
| **20.00–21.30** | **M. Granda****(M)** |  |  |  | **W. Welcz****(M)** |

**PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA NR 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** | **Techniki obronne** **(K)J. Tkaczyk** | **Techniki obronne** **(K)J. Tkaczyk** | **Piłka siatkowa****(K)****A. Dubielis** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |
|  **9.30 – 11.00** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |  **Techniki obronne****(K)J. Tkaczyk** | **Techniki obronne** **(M)J. Tkaczyk** | **Piłka siatkowa****(M)****A. Dubielis** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** |
| **11.00 –12.30** | **Badminton****(K+M)****J. Krawczyk** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **P. KoszykowaW. Dankiewicz** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Badminton****(K+M)****A. Dubielis** |
| **12.30 - 14.00** | **Gry rekreacyjne (K+M)****J. Krawczyk****Trening obwodowy (K)****K. Szafranek** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Piłka siatkowa****(K)****W. Dankiewicz** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Badminton****(K+M)****W. Dankiewicz** |
| **14.00 –15.30** | **Techniki obronne (K)J. TkaczykTrening obwodowy (K)K. Szafranek** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Piłka siatkowa****(K)****A. Dubielis** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Piłka siatkowa****(K)****W. Dankiewicz** |
| **15.30 –17.00** | **Techniki obronne** **(M)J. Tkaczyk** | **Tenis stołowy****Z. Szala** | **Piłka siatkowa****(M)****J. Rutkowski** | **Tenis stołowy****Z. Szala** |  |

**PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA NR 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **8.00 – 9.30** |  |  | **Piłka nożna****(M)****Z. Szabała** | **Piłka nożna****(M)****T. Bielecki** | **Piłka nożna****(M)****Z. Szabała** |
|  **9.30 – 11.00** | **Gimnastyka lecznicza T. Pasiak** |  | **Piłka nożna****(M)****T. Bielecki** | **Piłka nożna (M)****T. Bielecki****Trening obwodowy (K) T. Pasiak** |  |
| **11.00 –12.30** | **Piłka nożna (M)T. BieleckiTrening rekreacyjny K. Krawczyk** | **Piłka nożna****(M)****T. Bielecki** | **Piłka nożna****(M)****T. Bielecki** | **Gimnastyka lecznicza T. Pasiak****Trening rekreacyjny (K)K. Krawczyk** | **Gimnastyka lecznicza T. Pasiak** |
| **12.30 - 14.00** | **Fitness** **(K)****A. Kołodziejczyk** | **Fitness****(K)A. Kołodziejczyk** |  | **TiR****K. Nieleszczuk** | **Piłka nożna****(M)****Z. Szabała** |
| **14.00 –15.30** | **Piłka nożna****(M)****W. Dankiewicz** | **Piłka nożna****(M)****M. Granda** | **Piłka nożna****(M)****M. Granda** | **TiR****K. Nieleszczuk** |  |
| **15.30 –17.00** | **Fitness** **(K)A. Kołodziejczyk** | **Body Shape****(K)M. Tarnowski** | **Piłka nożna****(M)****M. Granda** | **TiR****K. Nieleszczuk** |  |
| **17.00-18.30** | **BocciaT. Bielecki** |  |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA NR 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** |  | **Fitness(K)K. Szafranek** | **Fitness****(K)****K. Szafranek** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** |  |
|  **9.30 – 11.00** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** | **Fitness(K)K. Szafranek** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** | **Mental Body(K)****K. Szafranek** |  |
| **11.00 –12.30** | **Piłka siatkowa****(M)****W. Dankiewicz** | **Gimnastyka lecznicza T. Pasiak** | **Fitness****(K)****A. Tęcza-Hodun** | **Fitness(K)****A. Kołodziejczyk** |  |
| **12.30 - 14.00** | **Piłka siatkowa****(K)****W. Dankiewicz** | **Piłka siatkowa****(K)****J. Rutkowski** | **Fitness****(K)A. Kołodziejczyk** | **Mental Body(K)K. Szafranek** |  |
| **14.00 –15.30** | **Piłka koszykowa****A. Dubielis** | **Piłka siatkowa****(M)****J. Rutkowski** | **Piłka koszykowa****Z. Szabała** | **Piłka siatkowa****(M)****J. Rutkowski** |  |
| **15.30 –17.00** | **Piłka koszykowa****Z. Szabała** | **Piłka siatkowa****(K)****J. Rutkowski** | **Piłka koszykowa****Z. Szabała** | **Piłka siatkowa****(K)****J. Rutkowski** | **Piłka siatkowa****(K)****A. Dubielis** |
| **17.00 –18.30** |  |  | **Piłka siatkowa****(K)****J. Rutkowski** | **Piłka siatkowa****(K)****J. Rutkowski** |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  | **Body Shape(K)M. Tarnowski** |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA WYKŁADOWA** - **CKF UMCS.**

**ZAJĘCIA TEORETYCZNE**

**Poniedziałek – 12.30- 14.00 dr K. Krawczyk- Teoria**

**Wtorek – 9.30- 11.00 dr T. Bielecki – Teoria**

**Wtorek – 12.30- 14.00 dr K. Krawczyk– wykład TiR**

**Środa - 15.30- 17.00 dr M. Tarnowski- Teoria**

**Czwartek- 8.00- 9.30 dr K. Krawczyk- wykład TiR**

**Czwartek- 9.30- 11.00 dr K. Krawczyk- ćwiczenia TiR**

**PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY ERGOMETR***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
|  **9.30 – 11.00** |  |  |  |  |  |
| **11.00 –12.30** |  |  |  |  |  |
| **12.30 - 14.00** |  |  |  | **TiRErgometr****M. Tarnowski** |  |
| **14.00 –15.30** |  |  |  | **TiRErgometr****M. Tarnowski** |  |
| **15.30 –17.00** |  |  |  | **TiRErgometr****M. Tarnowski** |  |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** | **Jogging M. Tarnowski (K)** | **ErgometrM. Tarnowski (K +M)** |  |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY*  SALA FITNESS – ROWERY**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień****Godz.** | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **08.00 – 09.30** | **G. Dankiewicz (K)** | **G. Dankiewicz (K)** | **G. Dankiewicz (K)** | **K. Szafranek (K)** |  |
| **09.30 – 11.00** | **K. Krawczyk (K)** | **K. Krawczyk (K)** | **G. Dankiewicz (K)** | **B. Kędracki (K)** |  |
| **11.00 – 12.30** | **B. Kędracki (K)** |  | **B. Kędracki (K)** | **A. Tęcza- Hodun (K)** |  |
| **12.30 – 14.00** | **E. Domańska (K)** | **E. Domańska (K)** | **R. Skowroński (K)** | **K. Krawczyk (K)** |  |
| **14.00 – 15.30** | **E. Domańska (K)** | **R. Skowroński (K)** |  | **E. Domańska (K)** |  |
| **15.30 – 17.00** | **K. Szafranek (K)** |  | **A. Dubielis (K)** | **G. Dankiewicz (K)** |  |
| **17.00 – 18.30** | **A. Kołodziejczyk (K)** | **M. Tarnowski (K)** |  | **G. Dankiewicz (K)** |  |
| **18.30 – 20.00** | **Zaj. Płatne (18.30- 19.30)** |  |  | **Zaj. Płatne (18.30- 19.30)** |  |
| **20.00 – 21.30** | **M. Tarnowski****(K)** | **M. Tarnowski****(K)** | **M. Tarnowski****(K)** |  |  |

**PLAN ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA ROK AKADEMICKI 2017/2018 *SEMESTR ZIMOWY* Nordic Walking**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Dzień****godz.**  | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
|  **8.00 – 9.30** |  |  |  |  |  |
|  **9.30 – 11.00** |  |  | **R. Skowroński** |  |  |
| **11.00 –12.30** | **R. Skowroński** |  |  | **R. Skowroński** |  |
| **12.30 - 14.00** | **R. Skowroński** | **R. Skowroński** |  | **R. Skowroński** |  |
| **14.00 –15.30** |  |  |  |  |  |
| **15.30 –17.00** |  |  |  |  |  |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** |  |  |  |  |  |