**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** | **AQUA A. Tęcza-Hodun T. Bielecki (N i D)** | **AQUA A. Tęcza-Hodun T. Bielecki (N i D)** | **T. Bielecki (N i D)** | **SP 18- dwa tory Uniwersytet 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** | **AQUA A. 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 tor SP 6- 2 tory (45 min) 12.30-13.15** |
| **SP 6 – 3 tory**  **12.30-13.15** | **B. Kędracki (D)**  **12.30-14.00** |
| **AQUA A. 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 tory 14.00-15.30** | **A. Dubielis (N i D)** |
| **AQUA A. 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. Koszykowa W. 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. Tkaczyk Trening 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. Bielecki Trening 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** | **Boccia T. 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** |  |  |  | **TiR Ergometr**  **M. Tarnowski** |  |
| **14.00 –15.30** |  |  |  | **TiR Ergometr**  **M. Tarnowski** |  |
| **15.30 –17.00** |  |  |  | **TiR Ergometr**  **M. Tarnowski** |  |
| **17.00 –18.30** |  |  |  |  |  |
| **18.30 – 20.00** | **Jogging  M. Tarnowski (K)** | **Ergometr M. 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** |  |  |  |  |  |