

17.11.23 aktualiz.

Kierunek Wychowanie Fizyczne**Tryb tygodniowy III rok semestr V zimowy 2023-2024****UWAGA! PLAN MOŻE ULEC ZMIANIE. PROSZĘ SPRAWDZAĆ AKTUALIZACJĘ**

Lp.		Godziny	
1	Poniedziałek	8.00 - 8.45	PRAKTYKI
2		8.45 - 9.30	PRAKTYKI
3		9.40 - 10.25	PRAKTYKI
4		10.25 - 11.10	PRAKTYKI
5		11.20 - 12.05	PRAKTYKI
6		12.05 - 12.50	PRAKTYKI
7		13.20 - 14.05	PRAKTYKI
8		14.05 - 14.50	PRAKTYKI
9		15.00 - 15.45	PRAKTYKI
10		15.45 - 16.30	PRAKTYKI
11		16.40 - 17.25	PRAKTYKI
12		17.25 - 18.10	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski, lokalizacja - SP 18, GRUPA I + II (11.12) od 17.45 do 21.00

1	Wtorek	8.00 - 8.45	PRAKTYKI
2		8.45 - 9.30	PRAKTYKI
3		9.40 - 10.25	PRAKTYKI
4		10.25 - 11.10	PRAKTYKI
5		11.20 - 12.05	PRAKTYKI
6		12.05 - 12.50	PRAKTYKI
7		13.20 - 14.05	PRAKTYKI
8		14.05 - 14.50	PRAKTYKI
9		15.00 - 15.45	PRAKTYKI
10		15.45 - 16.30	PRAKTYKI
11		16.40 - 17.25	PRAKTYKI
12		17.25 - 18.10	PRAKTYKI

1	Środa	8.00 - 8.45	PRAKTYKI
2		8.45 - 9.30	PRAKTYKI
3		9.40 - 10.25	PRAKTYKI
4		10.25 - 11.10	PRAKTYKI
5		11.20 - 12.05	PRAKTYKI
6		12.05 - 12.50	PRAKTYKI
7		13.20 - 14.05	PRAKTYKI
8		14.05 - 14.50	PRAKTYKI
9		15.00 - 15.45	PRAKTYKI
10		15.45 - 16.30	PRAKTYKI
11		16.40 - 17.25	PRAKTYKI
12		17.25 - 18.10	PRAKTYKI

1	Czwartek	8.00 - 8.45	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie ĆW 15g dr M. Sroka (s. 138) daty: 19.10; 16.11; 30.11; 14.12; 21.12 , 18.01, 25.01 , 01.02 GRUPA I
2		8.45 - 9.30	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie ĆW 15g dr M. Sroka (s. 138) daty: 19.10; 16.11; 30.11; 14.12; 21.12 , 18.01, 25.01 , 01.02 GRUPA I
3		9.40 - 10.25	
4		10.25 - 11.10	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I
5		11.20 - 12.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I
6		12.05 - 12.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I
7		13.20 - 14.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne W 15 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I
8		14.05 - 14.50	Projektowanie działań edukacyjnych ĆW 15g mgr M. Liszka s.332 GRUPA I + II
9		15.00 - 15.45	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego ĆW 15g dr inż. D. Nowosielska-Swadźba s.319 GRUPA I
10		15.45 - 16.30	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego W 10g (5g MS Teams) dr A. Samołyk s.319 GRUPA I + II
11		16.40 - 17.25	Podstawy statystyki / Arkusze kalkulacyjne w badaniach naukowych ĆW 15g dr T. Szwed s.339 GRUPA I
12		17.25 - 18.10	Periodyzacja treningu sportowego, rekreacyjnego i zdrowotnego W 5g/ĆW 10g (10 W + 5 ĆW MS Teams) dr J. Gasilewski s.333 GRUPA I+II

CROSS RACIBÓRZ - Crosstraining Racibórz, Racibórz, ul. Żółkiewskiego 22

1	Piątek	8.00 - 8.45	
2		8.45 - 9.30	
3		9.40 - 10.25	
4		10.25 - 11.10	
5		11.20 - 12.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: pływanie W (s. 317 od 11.20 do 12.05) 15 g dr M. Kunicki GRUPA I + II / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (20.10; 27.10; 3.11; 17.11; 1.12; 22.12)
6		12.05 - 12.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: pływanie ĆW (H2Ostróg od 13.00 do 15.15) 45 g dr M. Kunicki GRUPA I + II / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (20.10; 27.10; 3.11; 17.11; 1.12; 22.12)
7		13.20 - 14.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: pływanie ĆW (H2Ostróg od 13.00 do 15.15) 45 g dr M. Kunicki GRUPA I + II / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (20.10; 27.10; 3.11; 17.11; 1.12; 22.12)
8		14.05 - 14.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: pływanie ĆW (H2Ostróg od 13.00 do 15.15) 45 g dr M. Kunicki GRUPA I + II / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (20.10; 27.10; 3.11; 17.11; 1.12; 22.12)
9		15.00 - 15.45	
10		15.45 - 16.30	Odnova biologiczna w sporcie i rekreacji W 5g/ĆW 15g (s. 317) (W 10g MS Teams) mgr G. Wachowski GRUPA I+II
11		16.40 - 17.25	Odnova biologiczna w sporcie i rekreacji W 15g/ĆW 15g (s. 317) mgr G. Wachowski GRUPA I+II
12		17.25 - 18.10	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: piłka siatkowa ĆW 45 (SP 15 od 17.30 do 19.30) g mgr W. Galiński / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: fitness ĆW 45g (s. 138) Toniarz GRUPA I + II
13		18.20 - 19.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: piłka siatkowa ĆW 45 (SP 15 od 17.30 do 19.30) g mgr W. Galiński / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: fitness ĆW 45g (s. 138) Toniarz GRUPA I + II
14		19.05 - 19.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: piłka siatkowa ĆW 45 (SP 15 od 17.30 do 19.30) g mgr W. Galiński / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: fitness ĆW 45g (s. 138) Toniarz GRUPA I + II
15		20.00 - 20.45	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: piłka siatkowa W 15 g mgr W. Galiński s.DS 19 / Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: fitness W 15g Toniarz s. 138 GRUPA I + II
16		20.45 - 21.30	

1	Sobota	8.00 - 8.45	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (7.10; 14.10; 25.11; 9.12; 16.12; 13.01; 20.01; 27.01)
2		8.45 - 9.30	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (7.10; 14.10; 25.11; 9.12; 16.12; 13.01; 20.01; 27.01)
3		9.40 - 10.25	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki ĆW 45 g mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (7.10; 14.10; 25.11; 9.12; 16.12; 13.01; 20.01; 27.01)
4		10.25 - 11.10	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: sporty walki W 15 g (s.315) mgr G. Wachowski CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II (7.10; 14.10; 25.11; 9.12; 16.12; 13.01; 20.01; 27.01)
5		11.20 - 12.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA II
6		12.05 - 12.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA II
7		13.20 - 14.05	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA II
8		14.05 - 14.50	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: przygotowanie motoryczne W 15 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA II
9		15.00 - 15.45	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: zapasy W 15 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II
10		15.45 - 16.30	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: zapasy ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II
11		16.40 - 17.25	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: zapasy ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II
12		17.25 - 18.10	Metodyka i praktyka specjalizacji sport indywidualny lub zespołowy: zapasy ĆW 45 g mgr P. Żurawik CROSS RACIBÓRZ GRUPA I + II
13		18.20 - 19.05	Podstawy statystyki/Arkusze kalkulacyjne w badaniach naukowych ĆW 10g (5g MS Teams) dr T. Szwed s.229 GRUPA II
14		19.05 - 19.50	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego ĆW 10g dr inż. D. Nowosielska-Swadźba (5g MS Teams) s.319 GRUPA II
15		20.00 - 20.45	Trening funkcjonalny i ocena funkcjonalna osób aktywnych fizycznie ĆW 15g dr M. Sroka s.138 GRUPA II
16		20.45 - 21.30	