

kierunek – wychowanie fizyczne

specjalność: aktywność fizyczna osób starszych

semestr zimowy 01.10.2026 – 12.02.2027

obowiązuje od dnia: 05.10.2026

PONIEDZIAŁEK	08.50 – 09.35 ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W TRENINGU ZDROWOTNYM SENIORA– wykład (13h) dr Z. Kasprzak; 1 godz., sala 428
	09.45 – 11.15 ANDRAGOGIKA – wykład (13h) dr B. Roszak; 2 godz.; sala 337 w terminie: 05.10 – 30.11.2026 (7 x 2h - ostatnie zajęcia 1 h)
	09.45 – 11.15 ANDRAGOGIKA – ćwiczenia (13h) dr B. Roszak; 2 godz.; sala 337 w terminie: 07.12.2026 – 08.02.2027 (7 x 2h - ostatnie zajęcia 1 h)
	11.30 – 13.00 ELEMENTY TRENINGU ZASTĘPOWANIA AGRESJI – /przedmiot wybieralny/ wykład (26h) dr B. Roszak; 2 godz.; sala 337
	13.15 – 14.45 TRENING PROZDROWOTNY – /przedmiot wybieralny/ wykład (26h) dr Z. Maćkowiak; 2 godz.; sala 337
WTOREK	08.00 – 09.30 WZMACNIAJĄCE FORMY FITNESSU – /przedmiot wybieralny/ ćwiczenia (26h) dr K. Stachowiak; 2 godz.; sala g. ANS
	09.45 – 10.30 METODYKA ZAJĘĆ RUCHOWYCH OSÓB STARSZYCH – ćwiczenia (13h) dr K. Stachowiak; 1 godz., sala g. ANS
	11.00 – 12.30 REKREACJA RUCHOWA OSÓB STARSZYCH – ćwiczenia (26h) mgr F. Kolasa; 2 godz., siłownia Pro Sport ul. Igłasta 6
ŚR	praktyka zawodowa
CZWARTEK	09.45 – 10.30 PODSTAWY TRENINGU ZDROWOTNEGO SENIORA – wykład (13h) dr R. Celka; 1 godz., sala 126
	10.45 – 12.15 GIMNASTYKA SENIORALNA – /przedmiot wybieralny/ ćwiczenia (26h) dr R. Celka; 2 godz.; sala g. ANS
	14.15 – 15.00 SEMINARIUM MAGISTERSKIE – ćwiczenia (13h) dr hab. K. Cieślik; 1 godz., sala 335
	16.00 – 16.45 SEMINARIUM MAGISTERSKIE – ćwiczenia (13h) dr R. Celka; 1 godz., sala 26
	16.30 – 17.15 SEMINARIUM MAGISTERSKIE – ćwiczenia (13h) prof. dr hab. W. Osiński; 1 godz., sala 125
PT	praktyka zawodowa