



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



**Universitatea „Valahia” din Târgoviște
Facultatea de Științe Umaniste
Departamentul de Educație Fizică și Sport**

**Tematica lucrari de disertație
programul Educație fizică turism și timp liber
promotia 2026-2027**

Conf. univ. dr. Sofia BRATU

1. Modaitățile de petrecere a timpului liber la adolescenți/tineri/persoane de vârstă a treia.
2. Socializarea online în viața adolescenților.
3. Societatea de consum și timpul liber.
4. Moduri de petrecere a timpului liber în funcție de gen.
5. Timpul liber și stratificarea socială.



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Alexandrina Mihaela CONSTANTIN

1. Importanta orelor de educatie fizica si sport in ciclul liceal.
2. Dezvoltarea rezistentei in lectia de educatie fizica la clasele V-VIII.
3. Studiu de caz privind eficacitatea exercitiilor de atletism pentru dezvoltarea vitezei
4. Importanta exercitiilor din atletism in lectia de educatie fizica la ciclul liceal
5. Incidenta jocurilor de miscare in lectia de educatie fizica
6. Dezvoltarea rezistentei in lectia de educatie fizica la clasele IX-XII



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ.dr. Gheorghe Gabriel CUCUI

1. Impactul programelor de activitate fizică recreativă asupra stării de sănătate și a nivelului de fitness la adulți
2. Rolul activităților sportive organizate în timpul liber în prevenirea sedentarismului la tineri
3. Rolul activităților sportive organizate în timpul liber în prevenirea sedentarismului la tineri
4. Influența practicării fotbalului recreativ asupra condiției fizice și coeziunii de grup la adulți
5. Eficiența programelor sportive recreative în creșterea nivelului de motivație pentru mișcare la adulți
6. Impactul turismului activ asupra nivelului de condiție fizică
7. Organizarea și eficiența programelor de petrecere a timpului liber în mediul rural
8. Promovarea turismului sportiv ca mijloc de dezvoltare a comunităților locale



UNIVERSITATEA “VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Ionela Alina CUCUI

1. Activitatea outdoor – mijloc de petrecere a timpului liber
2. Training outdoor - valențe și perspective
3. Studiu privind activitatea motrică de timp liber în rândul elevilor din învățământul liceal
4. Cercetări privind agrementul turistic și sportiv din județul Dâmbovița



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Bianca Larisa FERRARIO

1. Studiu privind utilizarea gimnasticii aerobice ca activitate de timp liber, la nivelul claselor de liceu.
2. Studiu privind influența gimnasticii aerobice asupra condiției fizice la adulți.
3. Studiu privind influența utilizării elementelor de gimnastică în orele de educație fizică, asupra calităților motrice flexibilitate și forță la elevii de liceu.
4. Studiu privind activitățile de gimnastică în cluburile sportive, ca activitate de timp liber.
5. Gym for all – activitate sportivă lejeră pentru orice categorie de copii.



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Doru GALAN

1. Oportunitatea utilizării exercițiilor și tehnicilor specifice culturismului, în cadrul activităților de turism și timp liber
2. Parcursurile aplicative în taberele școlare; rol, utilitate, recomandări
3. Studiu orientativ privind utilizarea tehnicilor de supraviețuire în diferite anotimpuri și locații



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU

Aptitudini mortice

1. Aspecte teoretice privind conceptul de aptitudine;
2. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea vitezei la elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
3. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea forței la elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
4. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea rezistenței la elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
5. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea dezvoltării mobilității articulare și elasticității musculare la elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
7. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea dezvoltării capacităților coordonative la elevii din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
8. Studiu privind dirijarea efortului de viteză, forță, rezistență în lecția de educație fizică a elevilor din învățământul primar, gimnazial și liceal – la alegere;
9. Contribuții privind stabilirea raportului optim între volumul și intensitatea efortului de viteză pe parcursul unui an de antrenament, la atleții juniori de diferite categorii, nivele și probe – la alegere;
10. Contribuții privind metodica dezvoltării aptitudinilor motrice specifice în etapele pregătitoare de toamnă-iarnă la atleții aruncători, alergători și săritori – la alegere;
11. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității de viteză la diferite categorii de vârstă – la alegere;
12. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



capacitatii de forta la diferite categorii de varsta – la alegere;

13. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacitatii de rezistenta la diferite categorii de varsta – la alegere;
14. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacitatii coordinative la diferite categorii de varsta – la alegere;
15. Studiu referitor la dezvoltarea si valorificarea aptitudinii de rezistenta în sporturile ciclice la diferite categorii de varsta, probe de anduranță – la alegere;
16. Studiu referitor la dezvoltarea si valorificarea aptitudinii de viteza în sporturile ciclice la diferite categorii de varsta, probe pe distante scurte – la alegere;
17. Studiu referitor la dezvoltarea si valorificarea aptitudinilor motrice în sporturile cu componentă artistică – la alegere;
18. Studiu referitor la dezvoltarea si valorificarea aptitudinilor motrice în jocurile sportive – la alegere;
19. Studiu referitor la dezvoltarea si valorificarea aptitudinilor motrice în sporturile de combat – la alegere

Fitness la populatia scolara si adulta

1. Studiu privind aparitia si evolutia fitness-ului;
2. Studiu comparativ privind conceptul de conditie fizica si cel de fitnees;
3. Efectul exercițiilor fizice de tip fitness asupra organismului la diferite categorii de varsta – preadolescenta, adolescenta, adulta – la alegere;
4. Studiu referitor la impactul exercițiilor fizice de tip fitness asupra formarii imaginii corporale si stimei de sine;
5. Studiu privind principiile practicării în diferitele forme ale fitness-ului;
6. Metoda exersării si rolul ei in dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii;
7. Metoda exersării si rolul ei in dezvoltarea forței și rezistenței musculare;
8. Metoda exersării si rolul ei in dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare;
9. Studiu privind rolul gimnasticii pilates in mentinerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



fizic;

10. Studiu privind rolul gimnasticii aquagym in mentinerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;
11. Studiu privind rolul exercitiilor cu greutate in mentinerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic; 12, Studiu privind rolul exercitiilor cu aparate speciale in mentinerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;
1. 13, Studiu privind rolul fitnessu-lui in combaterea obezitatii la diferite categorii de varsta – la alegere;
2. 14. Studiu privind rolul fitnessu-lui in combaterea sedentarismului la diferite categorii de varsta – la alegere;

Etică și integritate academică

1. Studiu privind reflectarea valorilor de etica si morala în universitate;
2. Studiu cu privire la rolul si importanta comisiei de etică din universitate;
3. Studiu privind discriminarea in mediul universitar – metode si mijloace de combaterea;
4. Analiza conținutului și aplicării codului etic la nivelul mediului academic;
5. Analiza sistemelor de gestionare a eticii în cercetare în mediul academic.
6. Studiu referitor la aplicarea normelor etice în cercetarea științifică;
7. Studiu privind rolul studenților în respectarea aspectelor etice în mediul academic;
8. Etica universitara și responsabilitatea sociala.



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Ancuța PÎRVAN

1. Locul și rolul înotului ca mijloc de dezvoltare armonioasă a calitatilor motrice în timpul liber la elevii din ciclul primar
2. Locul și rolul înotului în educația pentru sănătate și prevenirea obezității infantile
3. Studiu privind beneficiile înotului în perioada de refacere a organismului
4. Studiu privind promovarea sănătății prin modalități de practicare a exercițiilor fizice și a sportului în timpul liber
5. Locul și rolul unui stil de viață activ- Exercițiu fizic realizat în timpul liber ca factor favorabil



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Conf. univ. dr. Cristian Florian SAVU

1. Studiul cu privire la influența aplicării modelelor moderne de joc în sporturile colective asupra percepției calității vieții la studenți
2. Studiul cu privire la optimizarea pregătirii tactice în jocurile sportive și impactul acestora asupra dezvoltării competențelor psihosociale și a stării de bine
3. Studiul cu privire la corelația dintre participarea sistematică la jocuri sportive și indicatorii calității vieții la adulții activi
4. Studiul cu privire la modele de pregătire integrate în jocurile sportive și contribuția lor la menținerea unui stil de viață activ
5. Studiul cu privire la rolul jocurilor sportive recreative în reducerea stresului și creșterea satisfacției vieții la populația adultă
6. Studiul cu privire la impactul modelului competițional versus modelului recreativ de practicare a jocurilor sportive asupra calității vieții
7. Studiul cu privire la particularități ale pregătirii fizice în jocurile sportive și influența acestora asupra parametrilor de sănătate și fitness functional
8. Studiul cu privire la contribuția jocurilor sportive adaptate la integrarea socială și îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu nivel scăzut de activitate fizică
9. Studiul cu privire la eficiența programelor bazate pe modele de joc reduse (small-sided games) în îmbunătățirea condiției fizice și a stării de bine
10. Studiul cu privire la formarea valențelor educative ale jocurilor sportive în formarea comportamentelor sănătoase și impactul asupra calității vieții