



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 2025-2026**

**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 invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere;
3. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea fortei la elevii din invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere
4. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea rezistentei la elevii din invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere;
5. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea dezvoltarii mobilitatii articulare si elasticitatii musculare la elevii din invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere;
6. Studiu privind metodele și mijloacele utilizate pentru optimizarea dezvoltarii capacitatilor coordinative la elevii din invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere;
7. Studiu privind dirijarea efortului de viteza, forta, rezistenta in lectia de educatie fizica a elevilor din invatamantul primar, gimnazial si liceeal – la alegere;
8. Contribuții privind stabilirea raportului optim între volumul și intensitatea efortului de viteza pe parcursul unui an de antrenament, la atleții juniori de diferite categorii, nivele și probe- la algere;



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>



9. Contribuții privind metodică dezvoltării aptitudinilor motrice specifice în etapele pregătitoare de toamnă-iarnă la atleții aruncători, alergători și săritori – la alegere;

10. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității de viteză la diferite categorii de vârstă – la alegere;

11. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității de forță la diferite categorii de vârstă – la alegere;

12. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității de rezistență la diferite categorii de vârstă – la alegere;

13. Studiu referitor la experimentarea unor teste pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a capacității coordinative la diferite categorii de vârstă – la alegere;

14. Studiu referitor la dezvoltarea și valorificarea aptitudinii de rezistență în sporturile ciclice la diferite categorii de vârstă, probe de duranță – la alegere;

15. Studiu referitor la dezvoltarea și valorificarea aptitudinii de viteză în sporturile ciclice la diferite categorii de vârstă, probe pe distanțe scurte – la alegere;

16. Studiu referitor la dezvoltarea și valorificarea aptitudinilor motrice în sporturile cu componentă artistică – la alegere;

17. Studiu referitor la dezvoltarea și valorificarea aptitudinilor motrice în jocurile sportive – la alegere;

18. Studiu referitor la dezvoltarea și valorificarea aptitudinilor motrice în sporturile de combat – la alegere

### **Fitness la populația școlară și adultă**

1. Studiu privind apariția și evoluția fitness-ului;
2. Studiu comparativ privind conceptul de condiție fizică și cel de fitness;
3. Efectul exercițiilor fizice de tip fitness asupra organismului la diferite categorii de vârstă – preadolescența, adolescența, adultă – la alegere;



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>



4. Studiu referitor la impactul exercițiilor fizice de tip fitness asupra formării imaginii corporale și stimei de sine;

7. Studiu privind principiile practicării în diferitele forme ale fitness-ului;

8. Metoda exersării și rolul ei în dezvoltarea rezistenței cardio-respiratorii;

9. Metoda exersării și rolul ei în dezvoltarea forței și rezistenței musculare;

10. Metoda exersării și rolul ei în dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare;

11. Studiu privind rolul gimnasticii pilates în menținerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;

12. Studiu privind rolul gimnasticii aquagym în menținerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;

13. Studiu privind rolul exercițiilor cu greutăți în menținerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;

14. Studiu privind rolul exercițiilor cu aparate speciale în menținerea indicilor de manifestare a fitnessu-lui fizic;

15. Studiu privind rolul fitnessu-lui în combaterea obezității la diferite categorii de vârstă – la alegere;

16. Studiu privind rolul fitnessu-lui în combaterea sedentarismului la diferite categorii de vârstă – la alegere;

### **Etică și integritate academică**

1. Studiu privind reflectarea valorilor de etică și morală în universitate;

2. Studiu cu privire la rolul și importanța comisiei de etică din universitate;

3. Studiu privind discriminarea în mediul universitar – metode și mijloace de combatere;

4. Analiza conținutului și aplicării codului etic la nivelul mediului academic;



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>



- 
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. Gica PEHOIU**

### **Ecologie si igiena in activitatile turistice si de agrement sportiv**

1. Studiu privind igiena unei baze sportive/turistice si de agrement sportive în funcție de condițiile de mediu/ambientale;
3. Studiu privind cerințele igienice la construirea și amenajarea bazelor sportive/turistice si de agrement sportive (deschise/închise);
4. Studiu privind igiena activităților turistice/ activitati de agrement sportiv (la alegere);
5. Studiu privind managementului bazelor sportive/turistice si de agrement sportiv închise/deschise sub aspect igienic- la alegere;
6. Aspecte ecologice si de igiena ale activitatilor turistice si de agrement sportiv in diferite areale geografice – studii de caz la alegere;
6. Studiu privind igiena și funcționarea unei baze sportive de pregătire sportiva;
7. Proiect care îmbină practicarea exercițiului fizic cu activități de ecologizare a unei zone turistice;
8. Studiu privind influenta factorilor fizici și chimici asupra organismului sportivului;
11. Studiu privind caracteristicile igenico-sanitare ale instalațiilor sportive.



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. Cercetări privind dezvoltarea potențialului creativ al elevilor în lecția de educație fizică
2. Activitatea outdoor – mijloc de petrecere a timpului liber
3. Training outdoor - valențe și perspective
4. Studiu privind activitatea motrică de timp liber în rândul elevilor din învățământul liceal



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. Studiu privind utilizarea tehnicilor de supraviețuire în cadrul activităților de turism și timp liber
2. Studiu de caz privind oportunitatea utilizării exercițiilor fizice în cadrul activităților de timp liber
3. Refacerea după efort prin intermediul activităților de turism și timp liber
4. Studiu de caz pe durata a 2 ani, asupra impactului activităților turistice a unui grup de adulți
5. Studiu privind impactul activităților turistice asupra sistemului psiho-fizic



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 FERRARIO**

1. Studiu privind utilizarea gimnasticii aerobice ca activitate de timp liber, la copiii de nivel liceal.
2. Influența gimnasticii aerobice asupra condiției fizice la adulți.
3. Influența utilizării elementelor de gimnastică în orele de educație fizică, asupra calităților motrice la elevii de liceu.
4. Preocupări privind utilizarea ansamblului de gimnastică în cluburile sportive, ca activitate de timp liber.
5. Gym for all – activitate sportivă lejeră pentru orice categorie de copii.