



GIRA VOLEI

PROGRAMA



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE VOLEIBOL

XIII ENCONTRO NACIONAL DE MONITORES DE GIRA-VOLEI

Porto.

PORTO
05/12/2020

6 O Treino de Iniciação
no Voleibol em
Período de Pandemia



PRELETORES

Leonel Salgueiro | Director Técnico Nacional da FPV
Hugo Silva | Selecionador Nacional Seniores Masculinos
Prof. João Valente | Coordenador do Grupo EF no Colégio de Ermesinde
Prof. Felismina Pereira | Coordenadora dos Centros de Formação do Porto
Prof. Paula Silva | Docente no Agrupamento de Escolas das Taipas



WWW.GIRAVOLEI.COM
(inscrições online)



PROGRAMA



PRELETORES

Leonel Salgueiro

Diretor Técnico Nacional da FPV

Hugo Silva

Selecionador Nacional Seniores Masculinos

Prof. João Valente

Coordenador do Grupo de EF no Colégio de Ermesinde

Equivalência Grau I de Voleibol
Licenciatura em EF e Desporto
Fundou Giravolei no Colégio

Prof. Felismina Pereira

Coordenadora dos Centros de Formação do Porto

Doutoramento na Fadep
Grau III de Voleibol
Coordenadora do Leixões

Prof. Paula Silva

Docente no Agrupamento de Escolas das Taipas

Licenciatura em EF e Desporto
Responsável do grupo equipa de voleibol no agrupamento



05.DEZEMBRO.2020

10:00 ~ 10:15

Receção/Abertura da Ação de Formação

10:15 ~ 11:30

O que é o Gira-Volei? O Clube equipa de iniciação, formação e fixação na modalidade

Leonel Salgueiro

11:30 ~12:30

Boas práticas obrigatórias em contexto de pandemia no dia-a-dia, clube e treinos

Hugo Silva

12:30

Paragem para almoço

15:00

Centro Gira-Volei 1 | **Prof. João Valente**

15:45

Centro G-Volei 2 | **Prof. Felismina Pereira**

16:30

Centro Gira-Volei 3 | **Prof. Paula Silva**



INFORMAÇÕES

AÇÃO DE FORMAÇÃO POR
Videoconferência

DATA

5 de Dezembro de 2020

HORÁRIO

10:00~12:30 | 15:00~17:30

ACREDITAÇÃO

5 horas de formação teórica e prática
1 crédito na revalidação TPTD

INSCRIÇÕES ONLINE EM
GIRAVOLEI.COM



PROGRAMA



TEMAS

TEMA 1

O que é o Gira Volei?

O Porquê do Gira-Volei.

- Quais os seus objetivos:
- Técnicos
 - Massificação
 - Educativos
 - Surgimento de clubes

Fácil, Divertido e Competitivo

Proposta Técnica

Proposta de Abordagem

Montagem do Material

A Competição.

TEMA 2

Boas práticas obrigatórias em contexto de pandemia

Registo de Entradas

Circuito de circulação:

No clube – Circuitos de entrada e saída sem cruzamento dos indivíduos

No treino – Entrada por um dos lados e saída por outro lado – treino em circuito

1ª parte do treino - Entrada para o treino físico ou aquecimento

2ª parte do treino – Treino individual com bola

3ª parte do treino - Treino colectivo grupo reduzidos (1x1 e 2x2)

A gestão dos balneários e das casas de

banho – Utilização reduzida ao essencial

Higienização de espaços, materiais e equipamentos de treino

Como e quando?

Equipamento e produtos de higienização obrigatórios

Distanciação física vs distanciação social.

TEMA 3

Organização e estruturação do Centro Gira-Volei / Exemplo de exercícios práticos de iniciação e formação no Gira Volei

Origem e estrutura do centro Gira-Volei

O treino em contexto de pandemia. Uma abordagem mais individual e isolada

Treinos técnicos individuais

