



re  
AP

## Plano de Actividades AAMA - 2017

### 1 - Introdução

1.1 A Associação de Actividade Motora Adaptada (A.A.M.A) é uma associação sem fins lucrativos, sendo uma IPSS, de apoio a populações com **deficiência** e outras **necessidades especiais**, no âmbito desportivo, terapêutico, recreativo, educacional e formativo.

1.2 A A.A.M.A. tem criado espaços de cultura e lazer para as crianças e jovens com necessidades especiais, centrado essencialmente na promoção da atividade desportiva e expressão artística. A atividade física favorece a aprendizagem do movimento, da destreza e do comportamento.

1.3 É com esta perspetiva que todos os programas da A.A.M.A. procuram desenvolver e otimizar as características individuais de cada pessoa, não só a nível das suas estruturas motoras, mas também das emocionais, cognitivas e até sociais.

1.4 O horizonte temporal do presente Plano é o período compreendido entre 1 de Janeiro e 31 de Dezembro de 2017.

1.5 Assim, alerta-se para o facto de nele se incluírem actividades e iniciativas maioritariamente correspondentes ao ano letivo de 2016-2017, mas, também, algumas já respeitantes ao ano letivo de 2017-2018.

1.6 Alerta-se, igualmente, relativamente ao Plano para 2017, para o facto de, previsivelmente, a execução não poder deixar de vir a ser fortemente condicionada por importantes fatores não controláveis pela AAMA, como sejam a difícil conjuntura económico-social presentemente vivida no país. Consciente desta dificuldade suplementar, a Direção da AAMA tudo fará, como é óbvio, para minorar a sua incidência.



re  
AP

## **2 - Atuação na Área da Administração Geral**

2.1 - A Direção da AAMA continuará a desenvolver todas as iniciativas tendentes à completa organização dos serviços, de todas as delegações e assegurar os recursos necessários para o adequado funcionamento das mesmas.

2.2 - Na medida das possibilidades, a Direção da AAMA procurará proporcionar uma formação específica, que entende indispensável, dos colaboradores responsáveis por esses serviços. Será proposto para o decorrente ano, a realização de um novo estágio profissional financiado pelo IEFP, dentro da área do secretariado e administração.

## **3 - Atuação na Área da Economia e Finanças**

3.1 - Destacam-se, neste passo, os objetivos prioritários de:

- a) Manutenção do equilíbrio financeiro da AAMA, assegurando desse modo a sua viabilidade financeira;
- b) Garantir o financiamento regular e sustentado dos seus propósitos e actividades, assegurando assim a sua pertinência social.

3.2 - Reafirma-se que a estratégia a seguir radica, essencialmente, em:

- a) Providenciar o financiamento de projetos específicos através do recurso a financiamento público e privado.

## **4 - Atuação nas Áreas de Intervenção**

### **4.1 Natação Adaptada I (Adaptação ao Meio Aquático e Iniciação)**

Programa de adaptação ao meio aquático, atividades psicomotoras aquáticas e ensino das técnicas base de natação para crianças dos 12 meses aos 10 anos. Assim para além das técnicas base de natação estimulamos também competências cognitivas e de comunicação através de atividades/jogos didáticos.

Este programa funciona com acompanhamento individual, ou seja, cada criança tem um técnico só para ela. As técnicas que utilizamos são: o método “Dolan”, que é uma técnica específica para ensino de crianças com perturbações do espectro do autismo, que foi desenvolvida em Cincinnati, U.S.A. no fim dos anos 80 por Mary Dolan e é muito eficaz na adaptação ao meio aquático para crianças com esta perturbação;



re  
AP

bem como o método “Halliwick”, desenvolvido em Inglaterra no final dos anos 70, para crianças com deficiência ou problemas motores.

#### 4.2 Natação Adaptada II (Aperfeiçoamento e Integração)

Programa de aperfeiçoamento das técnicas de natação em piscina funda, com acompanhamento individual, ou seja, cada criança/jovem/adulto tem um técnico só para ela/ele numa primeira fase. Numa segunda fase o aluno tem aulas semi-individuais para o preparar para uma futura integração numa classe regular. Nestas aulas o professor encontra-se fora de água e existem 2 alunos para cada professor.

#### 4.3 Hidroterapia

O Programa de Hidroterapia, caracteriza-se por aulas individuais, semi-individuais ou em pequenos grupos para pessoas adultas com problemas crónicos de saúde nomeadamente: Artrite Reumatoide, Fibromialgia, Esclerose Múltipla, Doença de Parkinson, Doença de Alzheimer, entre outros. Para este grupo de utentes é utilizado uma adaptação do programa Norte-Americanos PACE (People with Arthritis Can Exercise) que foi desenvolvido nos Estados Unidos e implementado por Rita Costa em Portugal desde 2003. Poderão também participar pessoas que tenham tido algum tipo de acidente com sequelas tais como: Acidente vascular Cerebral, Traumatismo Craniano, e/ou outros problemas ortopédicos e neurológicos. É realizada uma avaliação inicial a todos os utentes de forma a poder desenvolver um plano de aula com objetivos específicos a trabalhar de acordo com as suas necessidades.

#### 4.4. Karaté Adaptado e Muay Thai Adaptado

Aulas individuais de técnicas elementares do karaté e de Muay Thai. Pretende-se demonstrar as vertentes terapêutica e desportiva e evidenciar o efeito benéfico das modalidades ditas de combate, poderá ter em pessoas com necessidades especiais. Procuramos ainda ensinar as nossas crianças e na medida do possível integrá-las em aulas regulares.

As aulas são lecionadas por um mestre de karaté, praticante da modalidade em



alta competição e estudante finalista do curso de Educação Física na Universidade Lusófona.

re  
AP

#### 4.5. Programa de Intervenção Intensiva Precoce e Integração no Ensino Regular

O Programa de Intervenção Intensiva Precoce e Integração no Ensino Regular, destina-se a crianças entre os 2 e os 6 anos, com Perturbações Globais do Desenvolvimento e surge da necessidade de dotar estas crianças com competências e ferramentas básicas fundamentais que lhes permitam adaptarem-se e integrarem-se em salas de ensino regular.

O modelo de intervenção será um modelo eclético, que pretende reunir todas as premissas consideradas adequadas ao desenvolvimento de objetivos terapêuticos/educativos prioritários na área das Perturbações Globais do Desenvolvimento. Esta intervenção será adaptada a cada criança, de acordo com as suas competências (segundo as diferentes áreas do desenvolvimento), dando ênfase a um ensino estruturado, intensivo e individualizado. A adaptação destes objetivos ao perfil individual de cada criança vai implicar a consideração dos seus interesses específicos, nível de desenvolvimento e necessidades da família.

A criança tem assim a oportunidade de adquirir as competências necessárias através da intervenção em: sala de intervenção intensiva; psicomotricidade; natação adaptada; karaté adaptado; acompanhamento nas salas regulares de educação pré-escolar; terapia da fala. Cada criança terá o seu horário de acordo com as suas necessidades, onde estarão agendadas todas as atividades e número de horas que permanecerão em cada momento.

#### 4.6. Psicomotricidade

O programa de Psicomotricidade da A.A.M.A., consiste uma intervenção terapêutica que se destina essencialmente a crianças entre os 3 e os 12 anos, com perturbações da aprendizagem, hiperatividade e défice de atenção, atraso do desenvolvimento global, perturbação do espectro do autismo, outras perturbações do desenvolvimento e deficiências.

As sessões decorrem num ambiente divertido e lúdico onde cada situação é



re  
AP

ajustada ao nível de aprendizagem da criança a fim de promover o seu desenvolvimento. Num clima afetivo positivo em que as dinâmicas das sessões refletem uma estrutura organizada, são definidas áreas fortes e fracas do desenvolvimento psicomotor e respetivos objetivos de intervenção.

Estas são individuais sendo realizadas três avaliações durante o ano letivo. A avaliação psicomotora inclui entrega de relatório escrito e uma reunião parental. A entrevista inicial, as avaliações e horários são agendados diretamente com a coordenação local.

#### 4.7. Programa de Dança Adaptada

Este programa integra aulas semanais de Dança Adaptada para os utentes adultos com doença mental do GAC - Grupo de Ação Comunitária Sol Nascente (IPSS), utentes com deficiência intelectual da CERCI Lisboa – Espaço Luz, alunos surdos e ouvintes do Centro Jacob Rodrigues Pereira. Este é um trabalho de parceria entre a A.A.M.A. instituições parceiras, sendo que, em 2014, foi realizada pela primeira vez, no Auditório Municipal Orlando Ribeiro, na biblioteca de Telheiras, um espetáculo de dança com uma apresentação aberta à comunidade das atividades desenvolvidas.

Nas aulas de dança são realizadas tarefas relacionadas com a memorização de exercícios, gestos, movimentos em termos de dança criativa, onde se desenvolvem atividades mais relacionadas com o desenvolvimento da cultura, numa perspetiva popular da dança de origem popular étnica (Danças Tradicionais e de Salão), numa perspetiva das técnicas do movimento através da dança estilizada (Dança clássica e Moderna) e, numa perspetiva do improviso atual através da dança contemporânea atual (Hip-Hop e Jazz).

#### 4.8. Programa de Exercício Físico para Jovens com NEE

Este programa tem como objetivo desenvolver a capacidade física, resistência, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, atenção/concentração bem como a melhoria da capacidade cardiorrespiratória.

São aulas com apoio individual com duração de 45 minutos, ministradas por dois professores de Educação Física.



re  
AP

#### 4.9 . As Nossas Colónias

A A.A.M.A. realiza programas de ocupação dos tempos livres inclusivos (fins-de-semana e colónias de férias) para crianças, jovens e adultos com deficiência e outras perturbações do desenvolvimento, que para além do valor lúdico, desportivo e cultural, abrangem um carácter social e pedagógico. Este programa pretende preencher uma lacuna de organização social que se verifica na falta conceção de programas de férias especializados para as crianças e jovens com necessidades especiais.

Este modelo é baseado no modelo americano de colónias de férias para pessoas com necessidades especiais utilizado nos campos de férias “Camp Abilities” e “Bradford Woods”. Existem dois tipos de programas de colónias de férias: colónias externas e colónias e fins de semana internos.

##### 4.9.1. Colónias de Férias Abertas

Este programa funciona em regime de externato das 9.00 às 17.00, e é destinado a crianças entre os 3 e os 9 anos. São desenvolvidas diversas atividades entre as quais: natação, psicomotricidade, bicicleta, desporto, atividades de grupo, de expressão plástica, grafo-motricidade, atividades de vida diária (comer, tomar banho, etc.). Existem também visitas nomeadamente ao Pavilhão do Conhecimento, ao Oceanário e à Quinta Pedagógica, assim como Workshops de Karaté adaptado, Dança e Música. Este programa funciona geralmente na segunda quinzena de Julho e na primeira quinzena de Agosto.

##### 4.9.2. Colónias e Fins de semana Fechados

Este programa funciona em regime de internato e é destinado a crianças com mais de 10 anos, adolescentes e adultos com Necessidades Educativas Especiais. O programa começa sempre num Domingo à tarde e acaba na sexta-feira seguinte. São desenvolvidas atividades desportivas adaptadas tais como: natação, basquetebol, ginástica desportiva, voleibol, futebol, atletismo, ciclismo e hipoterapia. São desenvolvidas também atividades artísticas tais como: expressão plástica, teatro e



dança. Este programa funciona no Colégio Militar na última semana de Julho.

re  
AP

## 5 - Atuação na Área da Investigação e Formação

5.1 - Organizar e realizar um Cursos de Formação para técnicos, docentes, e outros agentes educativos e desportivos.

5.2 - Levar a cabo todas as iniciativas, realisticamente concretizáveis, tendentes a fomentar o desenvolvimento da prática das intervenções.

5.3 - Proceder ao de divulgação e sensibilização, nomeadamente através da demonstração da prática das diversas modalidades.

5.4 - Promover, em maior número possível de entidades, nomeadamente, a Junta de Freguesia de Carnide, a Câmara Municipal de Lisboa, Santa Casa da Misericórdia de Setúbal, INR, Gubenkian e outros, a realização de iniciativas de formação técnicos, docentes, e outros agentes educativos e desportivos, no domínio das áreas de intervenção especializadas da AAMA (natação, karaté, psicomotricidade, etc).

## 6 - Representação

6.1 - No âmbito da função de representação dos seus Associados a Direção da AAMA continuará a pugnar pela definição e pela implementação das condições mais favoráveis ao desenvolvimento das ações da associação para os utentes e respetivas famílias.

6.2- No âmbito da representação referida supra, a Direção da AAMA continuará a pugnar por uma rápida e adequada definição da estrutura associativa nacional de enquadramento da intervenção para pessoas com deficiência e/ou necessidades especiais, a qual considera urgente e absolutamente indispensável.

## 7 - Relações Públicas, Comunicação e Marketing

7.1 - A Direção da AAMA continuará a desenvolver esforços com vista a providenciar



a conceção e o desenvolvimento de um plano de marketing e comunicação suscetível de potenciar a divulgação e a sustentação dos propósitos da AAMA. A AAMA está a desenvolver-se a nível de redes sociais e word wide web em termos de divulgação de programas e projetos.

7.2 - Simultaneamente, a Direção da AAMA continuará a levar a cabo todas as iniciativas, realisticamente concretizáveis, suscetíveis de promover a imagem da organização.

### 8 - Nota Final

8.1 - O momento presente exige, no entender da Direção da AAMA, uma vontade reforçada de crescimento e sustentabilidade.

8.2 - Nesta conformidade, e em perspetiva de uma realidade desafiante, a Direção da AAMA entende, nas atuais circunstâncias e em face das mesmas, ser este o Plano de Actividades que, será passível de ser apresentado e concretizado para 2017.

**AAMA**  
Associação de Atividades Motoras Adaptadas  
Cont: 508 836 956

Rita Maria Adlen Gomes da Costa  
Henrique Emanuel Botelho Pereira