



re
AP

Plano de Actividades AAMA - 2019

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 2019.

1.5 Assim, alerta-se para o facto de nele se incluírem actividades e iniciativas maioritariamente correspondentes ao ano letivo de 2018-2019, mas, também, algumas já respeitantes ao ano letivo de 2019-2020.

1.6 Alerta-se, igualmente, relativamente ao Plano para 2019, 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.

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. Artes Marciais Adaptadas

Aulas individuais de técnicas elementares de MuayThai. 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.



re
AP

As aulas são lecionadas por um mestre de MuayThai, praticante da modalidade em alta competição e licenciada em Educação Física na Faculdade de Motricidade Humana.

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 numa 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.



re
AP

As sessões decorrem num ambiente divertido e lúdico onde cada situação é 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 Sapateado para crianças Surdas/Cegas

Este projeto foi inicialmente financiado pelo LIDL através do prémio “Mais para todos”. Atualmente é financiado pelo prémio BPI capacitar e são lecionadas aulas de sapateado em regime inclusivo, num sistema de pares tutores, a crianças com deficiência auditiva e deficiência visual. Este programa é feito em parceria com o Instituto Jacob Rodrigues Pereira e com a Escola Básica do Bairro do Armador.

O projeto de sapateado adaptado iniciou-se em Outubro de 2015, quando a AAMA ganhou o prémio do LIDL do concurso “Mais para todos”. Depois do enorme sucesso da colónia de férias inclusiva com crianças com e sem deficiência visual, resolvemos replicar o modelo de pares tutores com crianças mais novas e com deficiência auditiva. Desta forma foi feito um protocolo com o Centro de Educação e Desenvolvimento Jacob Rodrigues Pereira, por ser uma escola inclusiva com crianças surdas e ouvintes. Começamos a dar aulas de sapateado a 26 crianças, distribuídas em dois grupos. No ano lectivo de 2017/2018 foi implementado o sistema de pares tutores, ou seja, cada criança surda é acompanhada por um par da mesma idade e aprendem a técnica do sapateado juntos.

O Lidl financiou este projeto durante 2 anos e, para podermos dar continuidade a este projeto, concorreremos ao prémio BPI capacitar em 2017. Com o valor do prémio conseguimos não só dar continuidade a este projeto como também começar um novo projeto paralelo com crianças cegas, dando continuidade ao projeto inicial desenvolvido na colónia de férias em 2015 (a colónia de férias em que houve sapateado foi em 2016, não sei se é a essa que querem referir).

Atualmente, temos dois grupos de crianças em duas escolas diferentes. No Centro de



re
AP

Educação e Desenvolvimento Jacob Rodrigues Pereira trabalhamos com crianças surdas com pares tutores da mesma idade. São realizadas algumas adaptações pedagógicas tais como, explicação dos exercícios através de demonstração visual, gestos, língua gestual portuguesa, contacto com o par e do contacto com superfícies vibratórias.

No que diz respeito ao sapateado adaptado para o grupo de alunos cegos, prevalece a audição e o tato. Através da memorização e exploração de ritmos e da intensidade e timbre do som é possível compreender o passo a realizar. O ensino táctil permite ao aluno sentir o movimento no corpo do professor e dos colegas, compreendo as articulações que é necessário mover, a posição dos segmentos e a colocação do peso do corpo, e a correção táctil, feita pelo professor no corpo do aluno.

4.8 Colónias de Férias Especiais

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.

4.8.1 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.



re
AP

4.8.2 Colónias de Férias Fechadas

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.

4.8.3 Colónias Férias Inclusiva (Camp Abilities)

O Camp Abilities é uma adaptação de um modelo americano de colónias de férias para jovens com deficiência visual com apoio individual.

Esta colónia de férias teve como motor de inovação o facto de os monitores serem também crianças e jovens, estes sem qualquer deficiência.

Este é um programa inovador, único no país. A missão desta colónia é a INCLUSÃO, através da atividade desportiva, de crianças com deficiência visual e crianças ditas normais. Assim são trabalhados dois grandes objetivos: Por um lado, dar oportunidade aos participantes com deficiência visual de poderem, num ambiente seguro, aprenderem atividades da vida diária que nunca tinham feito e praticaram desportos que pensavam que era impossível.

Por outro lado, dar oportunidade aos jovens sem deficiência de conviver e ajudar pessoas com deficiência visual, para que fiquem mais sensibilizados para as questões da deficiência e de ajuda ao próximo e para a integração de pessoas com deficiência na sociedade. Estes jovens ficaram sobretudo com uma ideia muito mais positiva das enormíssimas capacidades das pessoas com deficiência.

5 - Projeto IntegrarTE (PROJETO DE INTEGRAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO)

O Projeto IntegrarTE surgiu da necessidade da AAMA conseguir dar respostas a algumas famílias cujos filhos com deficiência atingiram a maioridade. Estes jovens iniciaram as suas atividades na AAMA, ainda quando crianças, e a AAMA tem acompanhado o seu



re
HP

crescimento. Neste momento, começam a chegar ao fim da escolaridade obrigatória e as respostas na sociedade (em termos de emprego) são diminutas o que nos fez querer agir e criar oportunidades.

Para este projeto, definiu-se algumas características básicas que o jovem deve ter para poder integrar o projeto, tais como: capacidade verbal, capacidade de compreensão, competências académicas mínimas (saber ler, escrever e contar) e comportamento estável. Desta forma, por um lado fazemos contactos com entidades ou empresas que demonstrem vontade de receber jovens com deficiência e por outro lado avaliamos jovens com deficiência nas suas capacidades e gostos para realizarem determinados tipos de trabalho e procuramos dentro da área algo que se adegue.

Ao longo de todo este processo, haverá sempre uma comunicação direta entre as entidades parceiras, para que seja sempre possível haver alguma agilização/reformulação de procedimentos em tempo útil. Na efetivação do trabalho torna-se fundamental que o candidato se sinta bem integrado no local de trabalho e que goste do trabalho desenvolvido.

A integração de uma pessoa com deficiência num local de trabalho é uma aprendizagem global de todas as partes envolvidas. Por um lado, o jovem aprende a realizar tarefas necessárias no local de trabalho e a integrar-se na equipa e a adaptar-se à nova realidade da empresa, por outro lado todos os outros trabalhadores aprendem a receber o jovem a lidar com pessoas com deficiência. Só desta forma será possível criar um ambiente de trabalho prazeroso e eficaz para todos.

Pretende-se que o jovem seja capaz de fazer o mesmo que os outros, ainda que possa ter necessidade de algumas adaptações razoáveis. Desta forma, deve ser encarado como um trabalhador com competências e formação para o desempenho das tarefas em questão.

6 - Atuação na Área da Investigação e Formação

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

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



re
AP

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

6.4 - 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).

7-Representação

7.1 - 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.

7.2 - 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.

8- Relações Públicas, Comunicação e Marketing

8.1 - 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 worldwide web em termos de divulgação de programas e projetos.

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



9- Nota Final

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

9.2 - 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 2019.

AAMA
Associação de Atividade Motora Adaptada
Cont: 508 836 956

Rita Maria Adlen Gomes da Costa
Henrique Manuel Botelho Pereira