



Plano de Atividades

2023



Índice

1 - Introdução	2
2 - Atuação na Área da Administração Geral	2
3 - Atuação na Área da Economia e Finanças.....	3
4 - Atuação nas Áreas de Intervenção	3
4.1 - Atividades a realizar	3
4.2. Programas	3
4.2.1 Atividades meio aquático	4
4.2.2 Atividades em meio terrestre	4
4.2.2.1 Psicomotricidade	4
4.2.2.2 Intervenção Intensiva Precoce.....	5
4.2.2.3 Terapia da Fala	5
4.2.2.4 Intervenção escolar e domiciliária	5
4.2.2.5 Artes marciais adaptadas - Muai Thai adaptado	6
4.2.2.6 Comportamento adaptativo	6
4.2.2.7 Programa de Baby sitting especial.....	6
4.2.2.8 Programa de Sapateado	7
4.2.3 Campos de férias.....	7
4.2.4 IntegrarTE - Integração no mercado de trabalho.....	13
4.2.5 Transporte.....	13
4.2.6 Protocolo com a Câmara Municipal de Lisboa no âmbito do Programa de Apoio à Actividade Física Curricular	13
5- Atuação na Área da Investigação e Formação	14
6 - Representação	14
7 - Relações Públicas, Comunicação e Marketing	15
8 - Nota Final.....	15



Plano de Atividades AAMA - 2023

1 - Introdução

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

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

É com esta perspetiva que todos os programas da AAMA 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.

O horizonte temporal do presente Plano de Atividades é o período compreendido entre 1 de janeiro de 2023 e 31 de dezembro de 2023.

Assim, alerta-se para o facto de nele se incluírem actividades e iniciativas maioritariamente correspondentes ao ano letivo de 2022/2023, mas, também, algumas já respeitantes ao ano letivo de 2023/2024.

2 - Atuação na Área da Administração Geral

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

3 - Atuação na Área da Economia e Finanças

Destacaram-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.

Reafirmar-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 - Atividades a realizar

A AAMA assegurará, nas diversas instâncias nacionais e internacionais em que interveio, a representação dos interesses dos seus filiados; promoverá, organizará e irá dirigir a prática desportiva entre pessoas com deficiência e com outras necessidades especiais; cooperará com autarquias, juntas de freguesia, organizações nacionais e internacionais, em actividades de carácter científico que visam a formação e a promoção do desporto para deficientes; e por último colaborará com outras organizações representativas de agentes desportivos intervenientes na área da deficiência e outras necessidades especiais.

4.2. Programas

No ano de 2023, a AAMA prevê ter cerca de 230 utentes com Necessidades Especiais (crianças, adolescentes e adultos), 45 técnicos, e 12 programas que estarão agrupados em 5 respostas sociais distintas: área aquática, área terrestre, área dos campos de férias, área da integração no mercado de trabalho e a área do transporte.

A AAMA irá desenvolver os seguintes programas inseridos nas respostas sociais:

4.2.1 Atividades meio aquático

Esta resposta social tem dois programas: natação adaptada e surf adaptado. O programa de natação adaptada estará dividido em três subprogramas: adaptação ao meio aquático, natação adaptada e pré-competição e competição.

No ano de 2023, o programa de natação adaptada irá ser executado nos seguintes locais: Junta de Freguesia das Avenidas Novas (piscina do Rego), Junta de Freguesia de Benfica (Piscina da Boavista), piscina do Externato João XXIII, piscina do Club Naval Setubalense. Todos estes locais têm piscinas e tanques com diferentes dimensões e profundidades. Os alunos irão frequentar as piscinas de acordo com as suas faixas etárias, localização e níveis de aprendizagem. As aulas irão ser ministradas por técnicos superiores de Educação Especial e Reabilitação, técnicos superiores de Reabilitação Psicomotora e técnicos superiores de Desporto.

O programa de surf adaptado é um programa sazonal com aulas individuais de surf, na praia da Saúde na Costa da Caparica. O programa é desenvolvido por um técnico de Reabilitação psicomotora que tem também o curso de treinador de surf e experiência com crianças com necessidades especiais. As aulas são agendadas de acordo com a disponibilidade dos pais, do técnico e das condições atmosféricas e hora da maré.

4.2.2 Atividades em meio terrestre

Esta resposta social tem diversos programas entre os quais: programa de psicomotricidade, programa de intervenção intensiva precoce, programa de terapia da fala, programa de intervenção escolar e domiciliária, programa de artes marciais adaptadas e o programa de comportamento adaptativo, Babysitting especial, sapateado

4.2.2.1 Psicomotricidade

A Psicomotricidade é um programa que tem como objetivo para a estimulação do desenvolvimento psico-motor e progressão de skills motores. A prática de Psicomotricidade em crianças com deficiência exigiu que houvesse materiais muito diversificados, técnicas de ensino e aprendizagem específicas (por manipulação, demonstração, progressão faseada, etc.) tendo de existir um rácio de um professor

para cada aluno. As aulas foram lecionadas por técnicos superiores de Reabilitação psicomotora.



4.2.2.2 Intervenção Intensiva Precoce

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. As sessões foram lecionadas por técnicos superiores de Reabilitação psicomotora.

4.2.2.3 Terapia da Fala

O programa de terapia da fala destina-se a crianças dos 2 aos 12 anos com anos com perturbações globais do desenvolvimento, espectro do autismo, qualquer outro tipo de deficiência ou necessidades especiais.

O objetivo deste programa é realizar uma intervenção terapêutica nas seguintes áreas: comunicação (dificuldades na interação), linguagem (dificuldades de expressão ou/e de compreensão), articulação verbal (troca/omissão de sons), deglutição (dificuldades em mastigar/engolir), motricidade oro-facial (movimentos alterados, dor e desconforto, maus hábitos orais), leitura e escrita.

4.2.2.4 Intervenção escolar e domiciliária

O programa de intervenção escolar destina-se a crianças dos 2 aos 12 anos com perturbações globais do desenvolvimento, espectro do autismo, qualquer outro tipo de deficiência ou necessidades especiais.

O objetivo deste programa é apoiar o aluno em contexto domiciliário ou escolar de acordo com as necessidades da criança e da família. Cada aluno é acompanhado permanentemente por um técnico superior de reabilitação psicomotora, quer quando está em sessões individuais de terapia, quer quando está integrado numa sala regular.

4.2.2.5 Artes marciais adaptadas - Muai Thai adaptado

O Muay Thai é um desporto que se inclui dentro das artes marciais, desenvolvido atualmente na AAMA. 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 irão ser lecionadas por uma mestre de Muay Thai, praticante da modalidade em alta competição e licenciada em Educação Física pela Faculdade Lusófona, no ginásio do Externato João XXIII e no ginásio da Boavista, ambas entidades parceiras de AAMA em Lisboa.

4.2.2.6 Comportamento adaptativo

O programa de comportamento adaptativo destina-se a pessoas a partir dos 13 anos com perturbações globais do desenvolvimento, espectro do autismo, qualquer outro tipo de deficiência ou necessidades especiais.

Este programa tem como objetivo o ensino de tarefas funcionais da vida diária nos diversos contextos em que vivemos (casa, escola e comunidade). As sessões podem ser individuais ou em pequenos grupos de 2/3 elementos e são dirigidas por técnicos superiores de reabilitação psicomotora. No ano de 2021 as sessões serão realizadas no domicílio dos alunos ou em diferentes espaços públicos.

4.2.2.7 Programa de Babysitting especial

Este programa tem como objetivo proporcionar aos pais uma noite diferente, em que podem relaxar e descontraír em casal ou com amigos e familiares no programa que desejarem realizar durante 3 horas. A criança ou jovem aluno da AAMA ficará em sua casa, ao cuidado de um técnico especializado que já o conhece e por isso sabe como lidar com a criança e o que fazer em algum momento de crise. Este programa foi proporcionado pela empresa Reabilita e tem a parceria da bloguer Sónia Morais Santos que, caso os pais desejem, poderão ter a oferta de um jantar ou programa cultural.

4.2.2.8 Programa de Sapateado

O sapateado é uma dança que é sentida de uma forma muito direta, uma vez que claquete bate no chão, o que torna a aprendizagem muito mais fácil para crianças totalmente cegas ou baixa visão. As aulas são dadas em grupo nas escolas por uma técnica de dança. Cada criança cega é acompanhada permanentemente por um par visual. O facto da aula ser realizada num regime inclusivo é muito importante porque é mais estimulante para uma criança com deficiência visual ter amigos da mesma idade e aprender com eles na mesma aula. Por outro lado, as crianças visuais aprendem a ajudar os seus colegas e percebem diferentes estratégias do processo ensino-aprendizagem. As aulas são realizadas na escola básica de rio de mouro e na escola Sttau Monteiro em Loures, 1 x por semana com a duração de 45 minutos.



4.2.3 Campos de férias

Irão ser realizados 4 campos de férias: Camp Abilities, Campo de férias interno, Campo de férias externo e AL-Férias.

O programa dos CAMPOS DE FÉRIAS é um programa de ocupação dos tempos livres e destina-se a pessoas com perturbações globais do desenvolvimento, espectro do autismo, qualquer outro tipo de deficiência ou necessidades especiais.

Estes campos de férias têm um carácter lúdico, desportivo, cultural e constituem uma resposta social e pedagógica muito importante para os participantes e suas famílias. São desenvolvidas atividades de desporto adaptado, culturais e recreativas.

Os campos são baseados num modelo de campos de férias americano desenvolvido em Bradford Woods, Indiana (USA) em que todos os participantes têm acompanhamento individual.

O programa de Campos de Férias tem dois grandes objetivos. Por um lado, dá oportunidade a pessoas com deficiência de participarem num campo de férias desportivo, seguro e adaptado às suas características. Por outro lado, dá oportunidade a jovens estudantes (ensino secundário e universitário) de terem uma experiência única com populações especiais. Inicialmente têm uma formação teórico-prática sobre a deficiência, atividades e estratégias. Durante o campo são supervisionados por coordenadores com uma vasta experiência na área da deficiência, que os acompanham e orientam na melhor forma de interagir e trabalhar com crianças com necessidades especiais.

4.2.3.1 CampAbilities

O CampAbilities é uma adaptação de um modelo americano de campos de férias para crianças cegas que tem como motor de inovação o fato de os monitores serem também crianças e jovens, sem qualquer tipo de deficiência. Destina-se a crianças e jovens cegas totais sem outro tipo de deficiências associadas dos 8 aos 16 anos em que cada jovem é acompanhado permanentemente por um par da sua idade sem qualquer tipo de deficiência. A missão deste campo é a INCLUSÃO, de crianças/jovens com deficiência visual e crianças/jovens ditas normais, que em pares participam em diferentes atividades desportivas e recreativas num regime de internato, 24h por dia, durante uma semana.

Esta é uma experiência única para ambos os grupos. Por um lado, os participantes com deficiência visual têm oportunidade de, num ambiente seguro, experimentar diversos desportos, atividades físicas e interagir em ambientes diferentes. É uma experiência muito intensa e muito marcante em que muitos relatam como sendo a melhor semana das suas vidas ao longo de vários anos. Muitos passam a praticar um desporto que experimentaram no campo de férias. Os pais relatam que as aprendizagens das atividades de vida diária permanecem e ficam sempre com o desejo ainda maior de serem mais autónomos.

Por outro lado, os jovens sem deficiência convivem e ajudam outros com deficiência visual, o que lhes permite conhecer de uma forma muito próxima as suas dificuldades, mas, também, o seu enorme potencial. Têm oportunidade de ver, no imediato, as consequências da sua ajuda. Têm oportunidade de ver os desportos adaptados e de os praticar. É uma experiência muito intensa e muito marcante em que muitos relatam como sendo a melhor semana das suas vidas ao longo de vários anos. Alguns ficam com amigos invisuais com quem mantém o contacto. Muitos ficam com vontade de fazer a diferença noutras áreas ou com outras pessoas com outro tipo de deficiências.

4.2.3.2 Campo de férias aberto

Destinam-se a crianças dos 3 aos 12 anos, e funcionam em regime de externato, durante 10 dias úteis das 9h às 17h. Neste campo existem para cada 5 crianças, 8 adultos a acompanhar; 5 monitores voluntários em apoio direto, um voluntário para programar as atividades e um coordenador para supervisionar:

- Expressão Dramática (histórias, leitura, dança, teatro, máscaras, fantoches, ...)
- Atividades da Vida Diária (comer sozinho, tomar banho, lavar os dentes, vestir-se, arrumar a roupa)
- Atividades psicomotoras (circuitos em ginásio com diferentes materiais)
Bicicletas, trotinetas e patins
- Expressão plástica (recortes, colagens, grafismos, encaixes, puzzles, etc....)
- Natação Adaptada

- Workshops (música, dança, cães de terapia, hipoterapia, artes marciais etc...)
- Visitas ao exterior (museus e parques)

Os objetivos dos campos são:

Crianças com NEE - desenvolvimento das competências sociais, motoras e comunicativas destas crianças; aumentar a sua autonomia em tarefas do dia-a-dia; permitir a participação ativas destas crianças numa colónia de férias; aumentar capacidades técnicas e humanas em futuros profissionais de saúde e educação;

Monitores - Recebem formação e têm uma experiência prática com populações com deficiência de uma forma intensiva, mas sempre com orientação permanente de coordenadores com uma vasta experiência nesta área.

Este campo permite ainda às famílias cuidadoras descansarem durante uma semana, fisicamente e mentalmente.

Muitas crianças, pelo facto deste campo de férias ser de carácter intensivo, conseguem aprender tarefas de uma forma mais eficaz e permanente, do que com as sessões terapêuticas realizadas ao longo do ano letivo com periodicidade semanal ou bi-semanal.

4.2.3.3 Campo de férias fechado

Destina-se a jovens dos 10 aos 17 anos com perturbações do espectro do autismo ou outro tipo de deficiências que sejam independentes na marcha e que sejam alunos da AAMA em qualquer programa ao longo do ano letivo. Funciona em regime de internato, durante 6 dias. Neste campo existem para cada 7 jovens 10 adultos a acompanhar; 7 monitores voluntários em apoio

direto, um voluntário para programar as atividades e 2 coordenadores para supervisionar o grupo. São desenvolvidas as seguintes atividades:

11

- Expressão Dramática (dança, teatro, máscaras, fantoches, ...)
- Atividades da Vida Diária (comer sozinho, tomar banho, lavar os dentes, vestir-se, arrumar a roupa, fazer a cama, por a mesa, escolher a roupa, etc...)
- Futebol adaptado
- Atletismo adaptado
- Ginástica adaptada
- Basquetebol adaptado
- Bicicletas, trotinetas e patins
- Expressão plástica (recortes, colagens, grafismos, encaixes, puzzles, etc....)
- Natação Adaptada
- Visitas ao exterior (museus e parques)

4.2.3.4 AL-Férias

Destinam-se a crianças dos 3 aos 12 anos, e funcionam em regime de externato, durante 5 dias úteis das 9h às 17h. Neste campo existem para cada 18 crianças, 23 adultos a acompanhar; 18 monitores voluntários em apoio direto, 3 voluntários para programar as atividades e 2 coordenadores para supervisionar:

- Expressão Dramática (histórias, leitura, dança, teatro, máscaras, fantoches, ...)
- Atividades da Vida Diária (comer sozinho, tomar banho, lavar os dentes, vestir-se, arrumar a roupa)
- Atividades psicomotoras (circuitos em ginásio com diferentes materiais)
- Bicicletas, trotinetas e patins
- Expressão plástica (recortes, colagens, grafismos, encaixes, puzzles, etc....)
- Natação Adaptada
- Workshops (música, dança, cães de terapia, hipoterapia, artes marciais etc...)
- Visitas ao exterior (museus e parques)

Os objetivos dos campos são:

Crianças com NEE - desenvolvimento das competências sociais, motoras e comunicativas destas crianças; aumentar a sua autonomia em tarefas do dia-a-dia; permitir a participação ativas destas crianças numa colónia de férias; aumentar capacidades técnicas e humanas em futuros profissionais de saúde e educação;

Monitores - Recebem formação e têm uma experiência prática com populações com deficiência de uma forma intensiva, mas sempre com orientação permanente de coordenadores com uma vasta experiência nesta área.

Este campo permite ainda às famílias cuidadoras descansarem durante uma semana, fisicamente e mentalmente.

Muitas crianças, pelo facto do campo de férias ser de carácter intensivo, conseguem aprender tarefas de uma forma mais eficaz e permanente, do que com as sessões terapêuticas realizadas ao longo do ano letivo com periodicidade semanal ou bi-semanal. Este campo irá ser realizado em Silves (Algarve) no Colégio Amigos dos Pequenininhos de 7 a 11 de agosto de 2023.

4.2.4 IntegrarTE - Integração no mercado de trabalho

O programa **IntegrarTE** tem como principal objetivo o treino de competências laborais de jovens adultos com **perturbação do espectro do autismo e/ou necessidades especiais** para uma possível integração no mercado de trabalho. Neste programa o jovem tem apoio permanente de um técnico, que faz a “ponte” entre a entidade laboral e o jovem, e adapta todas as tarefas de forma que o jovem as possa aprender de uma forma mais rápida e eficiente.

Este programa irá ser patrocinado pela Delloite através do 7º e 8.º Pact Fund e através da CML do programa de financiamento RAML, do departamento de ação social.

4.2.5 Transporte

Iremos realizar transportes ocasionais com a carrinha da AAMA

4.2.6 Protocolo com a Câmara Municipal de Lisboa no âmbito do Programa de Apoio à Actividade Física Curricular

O Programa de Apoio à Educação Física Curricular (PAEFC) organizado pela Câmara Municipal de Lisboa tem como objetivo apoiar os Professores do 1º Ciclo Ensino Básico das escolas públicas de Lisboa na valorização e implementação das Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Este programa, no que diz respeito aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que frequentam os centros de apoio à aprendizagem, foi desenvolvido através de uma parceria que a Câmara Municipal de Lisboa fez com a AAMA.

No ano letivo de 2022/2023 e 2023/2024 existirão dois tipos de repostas organizadas em dois blocos distintos: aulas de psicomotricidade/dança (bloco único) e aulas de natação adaptada.

As aulas de psicomotricidade/dança, lecionadas em regime de grupo por dois técnicos: um de reabilitação psicomotora e outro de dança. Todas as aulas serão realizadas nos ginásios das escolas com a ajuda da professora titular e de auxiliares da escola. As aulas terão a duração de 60 minutos cada e terão a periodicidade semanal.

As aulas de natação adaptada serão realizadas nas piscinas municipais da Boavista e Santa Clara por um técnico de Reabilitação Psicomotora.

5- Atuação na Área da Investigação e Formação

A AAMA irá organizar e realizar um Curso de Formação para técnicos, docentes, e outros agentes educativos e desportivos.

A AAMA irá levar a cabo todas as iniciativas, realisticamente concretizáveis, tendentes a fomentar o desenvolvimento da prática das intervenções.

A AAMA irá proceder à divulgação e sensibilização, nomeadamente através da demonstração da prática das diversas modalidades.

A AAMA irá promover os seus programas no maior número possível de entidades, nomeadamente, a Junta de Freguesia de Carnide, a Câmara Municipal de Lisboa, Santa Casa da Misericórdia de Setúbal e outros. Irá realizar de iniciativas de formação técnicos, docentes, e outros agentes educativos e desportivos, no domínio das áreas de intervenção especializadas da AAMA

6 - Representação

No âmbito da 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.

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

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 Direção da AAMA irá continuar a desenvolver um plano a médio e longo prazo de comunicação de forma a promover a imagem da organização e todos os programas realizados pela associação.

8 - Nota Final

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

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 Atividades apresentado para ser concretizado em 2023.

AAMA
Associação de Actividade Motora Adaptada
Cont: 508 836 956

Rita Maria Adlen Gomes da Costa
Honório Manuel Botelho Pereira