

**HORTOS
URBANOS**

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #46

ACTIVIDADES EN HORTOS ECOLÓXICOS CON PERSOAS CON SÍNDROME DE DOWN



Introdución

Este dossier técnico e pedagógico ten como finalidade servir de guía para a planificación, desenvolvemento e avaliación de actividades nun **horto ecolóxico** dirixidas a persoas con **síndrome de Down**. O obxectivo principal é promover o seu desenvolvemento integral a través da interacción coa natureza, o aprendizaxe de prácticas agrícolas sostíbles e o fomento da autonomía persoal e social.

O horto ecolóxico ofrece un contorno rico en estímulos sensoriais e oportunidades de aprendizaxe significativo, adaptándose ás diversas capacidades e ritmos de cada participante. A metodoloxía proposta céntrase na **pedagogía activa, o aprendizaxe experiencial e a inclusión**, garantindo que todas as persoas poidan participar de forma plena e gratificante.

Fundamentación pedagóxica

A intervención pedagóxica no horto ecolóxico susténtase en principios que respectan as características e necesidades específicas das persoas con síndrome de Down:

- **Desenvolvemento Holístico:** As actividades están deseñadas para promover o desenvolvemento cognitivo, motor, social, emocional e sensorial.
- **Aprendizaxe Significativo:** Priorízase o aprendizaxe baseado na experiencia directa e na resolución de problemas reais, conectando os coñecementos teóricos coa práctica.
- **Individualización:** Recoñécese a singularidade de cada persoa, adaptando as tarefas e os apoios ás súas capacidades, intereses e ritmos de aprendizaxe.
- **Reforzo positivo:** Valóranse os esforzos e os logros, por pequenos que sexan, fomentando a autoestima e a motivación intrínseca.
- **Estimulación sensorial:** O horto proporciona un ambiente rico en texturas, cores, cheiros e sons que contribúen á integración sensorial.
- **Desenvolvemento da Autonomía:** Anímase á toma de decisións e á realización de tarefas de forma independente, promovendo a autodeterminación.
- **Interacción Social:** As actividades cooperativas fomentan a comunicación, o traballo en equipo e o establecemento de relacións interpersoais.
- **Conexión coa Natureza:** Promóvese o respecto polo medio ambiente e a comprensión dos ciclos naturais.

Descrición do horto ecolóxico

Características do espazo

O horto debe ser un espazo accesible, seguro e adaptado ás necesidades dos participantes. Recoméndase:

- **Superficie Adecuada:** Dimensións que permitan a libre circulación e o traballo cómodo.
- **Camiños Accesibles:** Sen obstáculos, con anchura suficiente para cadeiras de rodas ou andadores, e superficies estables (xabre, formigón liso, pasarelas de madeira).
- **Arriates Elevados:** Facilita o traballo sen necesidade de agacharse, especialmente para persoas con mobilidade reducida. A altura ideal pode variar, pero uns 60-80 cm son axeitados.
- **Zonas de Sombra:** Espazos con arbustos, árbores para protexerse do sol e da calor.
- **Fonte de Auga:** Acceso sinxelo a auga para o rego e hixiene persoal.
- **Almacén de Ferramentas:** Un espazo seguro e organizado para gardar o material, accesible e con as ferramentas á altura axeitada.
- **Zonas de Descanso:** Bancos ou asentos para o descanso e a observación.
- **Sinalización Clara:** Pictogramas e sinais visuais que faciliten a orientación e a identificación de zonas e ferramentas.



Cráterios de ecoloxía

A xestión do horto debe seguir principios de agricultura ecolóxica:

- **Non uso de Pesticidas nin Herbicidas Químicos:** Emprego de métodos naturais para o control de pragas e herbas.
- **Abonos Orgánicos:** Compost, esterco, humus de miñoca.
- **Rotación de Cultivos:** Para evitar o esgotamento do solo e previr pragas.
- **Asociación de Cultivos:** Plantas que se benefician mutuamente.
- **Uso Eficiente da Auga:** Sistemas de rego por goteo, recollida de auga de chuvia.
- **Biodiversidade:** Fomento da presenza de insectos beneficiosos e diversidade de plantas.

Actividades propostas e adaptación curricular

As actividades serán planificadas tendo en conta os ciclos estacionais e as capacidades individuais dos participantes.

Sembrado e plantación

- **Preparación do solo:**

Actividade: Remexer a terra, achegar compost, airear.

Adaptación: Uso de apeiros lixeiros e con mangos adaptados. Apoio físico se é preciso. Explicación secuenciada con apoios visuais (debuxos, fotos).

Obxectivos: Desenvolvemento da forza e coordinación motriz grosa, comprensión da importancia da terra.

- **Sembrado de sementes:**

Actividade: Colocar sementes en sementeiros ou directamente na terra.

Adaptación: Sementes grandes e de fácil manipulación. Uso de dosificadores. Marcar profundidade con *sticks* ou os dedos.

Obxectivos: Coordinación óculo-manual, motricidade fina, concepto de xerminación.



- **Plantación de plantas pequenas:**

Actividade: Transplante de */plantóns/* do sementeiro ao arriate.

Adaptación: Uso de palas pequenas e trasplantadoras. Explicación paso a paso: */facer o burato, meter a planta, tapar, regar/*.

Obxectivos: Motricidade fina, concepto de crecemento, responsabilidade no coidado.

Coidado e mantemento

- **Rego:**

Actividade: Regar as plantas.

Adaptación: Regadeiras lixeiras, mangueras con */pistola/* de rego, explicación de */canta auga necesita cada planta/* . Apoio para manipular a manguera.

Obxectivos: Responsabilidade, comprensión da necesidade da auga, motricidade.

- **Control de Malas Herbas:**

Actividade: Identificar e retirar herbas non desexadas.

Adaptación: Ferramentas manuais lixeiras (pequenos */sachos/* , */escardadores/*). Ensinar a diferenciar as */malas herbas/* das */boas/* .

Obxectivos: Discriminación visual, motricidade fina, paciencia.

- **Entutrado:**

Actividade: Colocar */titores/* para plantas que o precisen (tomates, */fabas/*).

Adaptación: */Titores/* sinxelos de manexar. Explicación visual da función do */titor/* .

Obxectivos: Discriminación visual, motricidade fina, paciencia.

- **Elaboración de compost (se aplica):**

Actividade: Recoller restos orgánicos e levalos ao */composteiro/*.

Adaptación: Uso de */carretillas/* ou */cubos/* lixeiros. Explicación do */proceso de transformación/*.

Obxectivos: Concepto de reciclaxe, traballo en equipo, forza.



Colleita

- **Recolección de Froitos e Hortalizas:**

Actividade: Recoller os produtos maduros do horto.

Adaptación: Explicar o */punto óptimo de maduración/* . Usar */tesoiras/* de */podar/* de */seguridade/* ou */coitelos/* de plástico. Uso de */cestas/* ou */recipientes/* adecuados.

Obxectivos: Discriminación visual, motricidade fina, satisfacción do logro.

- **Preparación para o consumo:**

Actividade: Lavar, clasificar e, se é o caso, preparar os produtos (ex: */facer unha ensalada/*).

Adaptación: Actividades */sensoriais/* coas texturas, cores e sabores. */Cociña/* sinxela con produtos do horto.

Obxectivos: Hixiene, alimentación saudable, habilidades da vida diaria.

Actividades complementarias

- **Identificación de Plantas e Animais:**

Actividade: Coñecer as diferentes especies do horto e a súa fauna asociada.

Adaptación: Uso de */fichas/* con imaxes, xogos de */memoria/* , observación con */lupas/* .

Obxectivos: Coñecemento do medio, vocabulario.

- **Artesanía con Elementos Naturais:**

Actividade: Crear obxectos con */follas/*, */sementes/*, */ramas/*.

Obxectivos: Creatividade, motricidade fina.

- **Rexistro e Observación:**

Actividade: */Debuxar/* ou */fotografar/* o crecemento das plantas.

Obxectivos: Observación, secuenciación temporal.



Metodoloxía e Estratexias de Intervención

Principios metodolóxicos

- **Aprendizaxe por Descubrimento:** Fomentar a exploración e a experimentación.
- **Rutinas Claras e Previsibles:** Establecer horarios e secuencias de actividades coñecidas para xerar seguridade.
- **Comunicación Aumentativa e Alternativa (CAA):** Uso de pictogramas, */signos/*, */tableiros de comunicación/* para apoiar a comprensión e expresión.
- **Modelaxe:** Demostrar as tarefas de forma clara e pausada.
- **Descomposición de Tarefas:** Dividir as actividades complexas en pasos máis pequenos e */manexables/*.
- **Participación Activa:** Involucrar aos participantes en todas as fases do proceso.
- **Xogo como Ferramenta:** Introducir elementos lúdicos para manter a motivación.

Estratexias de Apoio

- **Apoio Físico:** Guía manual para realizar movementos específicos (ex: */soster a regadeira/*).
- **Apoio Verbal:** Instrucións claras, concisas e secuenciadas. Repetición se é preciso.
- **Apoio Visual:** Utilización de */tarxetas/*, */pictogramas/*, */secuencias de imaxes/*.
- **Apoio Social:** Fomentar a interacción entre */iguais/* e o apoio mutuo.
- **Feedback Inmediato e Positivo:** Recoñecer e celebrar os logros de forma */constante/*.



Recursos Materiais e Humanos

Recursos Materiais

- **Ferramentas:** *palas/, sachos, transplantadores , cultivadores , regadeiras, tesoiras de podar de seguridade, carretillas* (todo adaptado en tamaño e peso).
- **Material de Plantación:** Sementes variadas, *plantóns*, terra, compost, turba.
- **Material de Coidado:** *Luvas , botas*.
- **Material de Apoio:** Pictogramas, *taboleiros de comunicación*.
- **Material de Hixiene:** Xabón, auga, toallas.
- **Material para Actividades Complementarias:** Lápis de cores, papel, *cámaras de fotos, lupas*.

Recursos Humanos

- **Persoal Especializado:** Educadores sociais, *terapeutas ocupacionais , psicólogos, mestres de educación especial* con formación en atención á diversidade e agricultura ecolóxica.
- **Voluntariado:** Persoas con interese e coñecementos en horticultura, dispostas a colaborar e apoiar aos participantes.
- **Ratio de Persoal:** É fundamental contar cunha ratio axeitada (ex: 1 monitor por cada 2-3 participantes) para asegurar unha atención individualizada e segura.

Avaliación

A avaliación será continua, formativa e adaptada, buscando medir o progreso individual e colectivo dos participantes.

Instrumentos de Avaliación

- **Rexistros de Observación:** Anotacións cualitativas sobre a participación, interacción, adquisición de habilidades e actitude.
- **Listas de Control:** listas de tarefas realizadas e *competencias* acadadas.
- **Portafolios de Evidencias:** Recollida de fotos, *debuxos*, pequenos *relatos ou creacións* dos participantes.

- **Entrevistas Informais:** Conversas cos participantes e as súas familias para recoller *feedback*.
- **Escalas de Valoración:** Escalas *cuantitativas* para *avaliar* o progreso en áreas específicas (ex: *motricidade fina, autonomía*).

Criterios de Avaliación

- **Participación:** Nivel de implicación nas actividades.
- **Adquisición de Habilidades:** Desenvolvemento de *motricidade, coordinación, habilidades cognitivas*.
- **Autonomía:** Capacidade para realizar tarefas de forma independente.
- **Interacción Social:** Mellora nas habilidades de comunicación e traballo en equipo.
- **Actitude:** Motivación, *interese, respecto polo medio ambiente*.
- **Benestar:** Satisfacción e *benestar emocional*.

Aspectos de Seguridade e Hixiene

- **Protocolos de Seguridade:** Establecer normas claras para o uso das ferramentas e a *manipulación de materiais*.
- **Primeiros Auxilios:** Dispoñer dun *botiquín* completo e persoal *formado en primeiros auxilios*.
- **Protección Solar:** Uso de *gorras, crema solar e roupa axeitada*.
- **Hidratación:** Dispoñer de auga suficiente.
- **Hixiene Persoal:** Lavado de mans antes e despois das actividades, especialmente antes de *merendar*.
- **Alerta a Alerxias:** Coñecer posibles *alerxias* dos participantes a plantas ou insectos.



Sostibilidade e Colaboración

- **Sostibilidade Ambiental:** Manter os principios da agricultura ecolóxica a longo prazo.
- **Sostibilidade Social:** Fomentar a participación da comunidade, familias e voluntarios.
- **Colaboración con Outras Entidades:** Establecer redes con outras asociacións, *centros educativos ou entidades ambientais para compartir recursos e experiencias*.
- **Difusión:** Dar a coñecer as */actividades/* e os */logros/* do horto para sensibilizar á sociedade.

Conclusión

O horto ecolóxico constitúe un espazo de incalculable valor pedagóxico para as persoas con síndrome de Down. A través dunha planificación coidada, unha metodoloxía adaptada e un compromiso coa inclusión e a sustentabilidade, é posible xerar un ambiente de aprendizaxe enriquecedor que potencie as súas capacidades, fomente a súa autonomía e contribúa ao seu benestar integral. Este dossier pretende ser unha ferramenta útil para todos aqueles profesionais e voluntarios que desexen embarcarse nesta gratificante experiencia.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

