

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2025

DOSSIER #52

O NOSO HORTO INCLUSIVO



Introdución

O horto urbano ecolóxico preséntase como un espazo de **aprendizaxe significativo** e **desenvolvemento integral para persoas con diversidade funcional**, tanto a nivel intelectual como físico. A interacción coa natureza, a manipulación de elementos orgánicos e a participación en tarefas produtivas fomentan a **autonomía persoal**, melloran as **habilidades sociais e motrices**, e contribúen ao **benestar emocional**. Este documento artéllase en **unidades didácticas, dinámicas e obxectivos** especificamente deseñados para asegurar unha experiencia inclusiva e enriquecedora, abordando de xeito prioritario a **seguridade e a accesibilidade universal**.

Obxectivos pedagóxicos xerais

- **Promover a autonomía persoal:** Desenvolver habilidades e competencias para o coidado do horto de forma independente ou con apoio adaptado.
- **Mellorar as habilidades sensoriais e motrices:** Potenciar a coordinación, a psicomotricidade fina e grosa, e a percepción sensorial a través de tarefas manipulativas.
- **Fomentar a interacción social:** Facilitar o traballo en equipo, a comunicación e o desenvolvemento de relacións interpersoais.
- **Incrementar o coñecemento do medio:** Comprender o ciclo de vida das plantas, a importancia do cultivo ecolóxico e a conexión coa natureza.
- **Estimular o benestar emocional:** Reducir o estrés, mellorar o estado de ánimo e fortalecer a autoestima a través dunha actividade significativa e gratificante.
- **Adquirir hábitos saudables:** Concienciar sobre a importancia dunha alimentación equilibrada e o valor dos produtos cultivados.
- **Desenvolver a responsabilidade:** Asumir tarefas e compromisos no coidado do horto.



Condicións cruciais para a accesibilidade e seguridade

A **accesibilidade e a seguridade** son os piares fundamentais para a implementación destas actividades. É imprescindible realizar unha análise previa e unha adaptación do espazo e dos materiais.

Barreiras arquitectónicas e adaptacións físicas:

- **Pasadizos e accesos:** Asegurar que os corredores sexan o suficientemente anchos (mínimo 1,20 m) para o paso de cadeiras de rodas ou andadores. Os camiños deben ser lisos, antideslizantes e sen desniveis, preferiblemente de materiais compactos como formigón, adoquín plano ou grava fina compactada.
- **Mesas de cultivo elevadas (hortas de altura):** Imprescindibles para persoas en cadeira de rodas ou con dificultades para agacharse. A altura ideal debe permitir o traballo cómodamente sentado/a ou de pé sen sobrecarga (aproximadamente 70-90 cm). Deben ter un espazo libre debaixo para as pernas.
- **Áreas de descanso:** Habilitar zonas con bancos ou cadeiras accesibles e con sombra para descansos.
- **Sistema de rega:** Considerar sistemas de rega por goteo ou regadeiras lixeiras e con mangos adaptados para facilitar o seu uso. As billas deben ser de fácil apertura e estar situadas a unha altura accesible.
- **Almacenamento de ferramentas:** Establecer estantes ou caixóns á altura axeitada, claramente etiquetados con pictogramas ou iconas para facilitar a identificación.

Seguridade e materiais adaptados:

- **Ferramentas ergonómicas:** Utilizar ferramentas de mango longo, lixeiras, con agarres adaptados (máis grosos, antideslizantes) e de materiais seguros (sen puntas afiadas excesivas).
- **Luvas de protección:** Dispoñer de luvas de diferentes tallas e materiais para protexer as mans.
- **Protección solar:** Gorras, sombreiros e crema solar son fundamentais, así como zonas de sombra.
- **Primeiros auxilios:** Dispoñer dun botiquín completo e persoal coñecedor dos primeiros auxilios.
- **Etiquetaxe clara:** Utilizar pictogramas, imaxes e texto en letra grande e contrastada para identificar plantas, ferramentas e zonas.

- **Substratos e fertilizantes:** Empregar unicamente substratos e fertilizantes ecolóxicos e libres de químicos que poidan ser perigosos por contacto ou ingestión accidental.
- **Delimitación de zonas:** Usar cores ou texturas para delimitar as diferentes áreas do horto, axudando na orientación.

Adaptación pedagóxica e de apoio:

- **Ratio de persoal/participante:** Asegurar unha ratio adecuada de educadores/as ou monitores/as para ofrecer apoio individualizado cando sexa preciso.
- **Comunicación adaptada:** Empregar linguaxe sinxela e clara, apoios visuais (pictogramas, obxectos reais), e outros sistemas de comunicación alternativa se fose necesario.
- **Pautas claras e repetitivas:** Dividir as tarefas en pasos sinxelos e proporcionar instrucións curtas e concisas.
- **Reforzo positivo:** Celebrar os logros, por pequenos que sexan, para motivar e fortalecer a autoestima.



Unidades didácticas propostas

Unidade didáctica 1: Exploramos o noso espazo verde

Temporalización: Inicio do proxecto.

Obxectivos específicos:

- Familiarizarse co espazo do horto e as súas adaptacións.
- Recoñecer e nomear as ferramentas básicas e as súas funcións de forma segura.
- Establecer normas de convivencia e seguridade no horto.

Contidos:

- Orientación no espazo do horto.
- Identificación de ferramentas adaptadas e o seu uso seguro.
- Normas básicas de seguridade e hixiene.
- Vocabulario específico do horto (leira, camiño, planta, terra, regadeira).

Dinámicas:

- **"Percorrido sensorial":** Realizar un percorrido guiado polo horto, tocando diferentes texturas (terra, follas, auga), ulindo as plantas aromáticas e escoitando os sons do contorno.
- **"Cesta máxica de ferramentas":** Presentar as ferramentas nunha cesta. Que cada participante escollera unha, a nomee e mostre como se usa (con apoio). Utilizar ferramentas reais e tamén réplicas de xoguete máis grandes e fáciles de manipular.
- **"Os nosos carteis de normas":** Elaborar colectivamente carteis con pictogramas ou debuxos das normas de seguridade e convivencia (ex: "Non correr", "Coidar as plantas", "Compartir").
- **Canción ou conto do horto:** Crear ou adaptar unha canción sinxela con movementos sobre o horto e as súas actividades.

Recursos:

- Horto adaptado.
- Ferramentas ergonómicas e seguras.
- Pictogramas, imaxes, tarxetas con palabras clave.
- Materiais para elaboración de carteis (cartolinas, rotuladores grosos, imaxes).



Unidade didáctica 2: A vida nace da semente

Temporalización: Segundo os ciclos de cultivo.

Obxectivos específicos:

- Comprender o ciclo de vida dunha planta de forma simplificada.
- Participar activamente no proceso de sementeira e plantación.
- Identificar diferentes tipos de sementes e as súas características.

Contidos:

- Ciclo vital: semente, planta pequena, planta grande, froito/flor.
- Tipos de sementes (tamaño, forma, cor).
- Necesidades básicas das plantas (auga, luz, terra).
- Técnicas de sementeira e plantación adaptadas.

Dinámicas:

- **"A semente viaxeira":** Mostrar diferentes sementes (grandes e fáciles de manipular, como fabas, garavanzos, lentellas). Tocalas, clasificalas por tamaño ou cor. Observar unha semente con lupa.
- **"O noso sementeiro":** Realizar sementeiros individuais en vasos transparentes ou envases adaptados, para observar a xerminación. As tarefas deben ser simples: encher con terra, facer un furado co dedo, poñer a semente e regar.
- **"Plantamos no horto":** Trasladar as plántulas xerminadas ás leiras adaptadas. Utilizar macetas elevadas ou táboas de apoio se fose necesario para facilitar a postura.
- **"Onde están as sementes?":** Observar froitas e verduras (tomate, pemento, mazá) para descubrir e extraer as súas sementes.



Recursos:

- Sementes de diferentes tipos e tamaños.
- Terra, substrato orgánico.
- Vasos transparentes, bandexas de sementeiro.
- Regadeiras lixeiras.
- Lupas.
- Froitas e verduras.

Unidade didáctica 3: Coidamos o noso xardín

Temporalización: Continuo ao longo do curso.

Obxectivos específicos:

- Asumir responsabilidades no coidado diario das plantas (rega, desbroce, observación).
- Valorar a importancia da auga e o sol para o crecemento das plantas.
- Identificar insectos beneficiosos e prexudiciais no horto.

Contidos:

- Tarefas de coidado das plantas (rega adecuada, desbroce básico de forma segura).
- Observación do crecemento das plantas.
- Insectos no horto: abellas, mariposas, xoaniñas (beneficiosos); caracois, lesmas (prexudiciais).
- Introducción á compostaxe e o reciclaxe.

Dinámicas:

- **"Regamos con cariño":** Establecer quendas de rega. Utilizar regadeiras lixeiras e con difusores. Visualizar a cantidade de auga adecuada.
- **"A patrulla observadora":** Con lupas, observar os insectos que visitan o horto. Identificar e debuxar os que vexan. Explicar a función de cada un de forma sinxela.
- **"Compostaxe de merenda":** Crear un pequeno composteiro de mesa para depositar os restos orgánicos da merenda (peles de froita, etc.), explicando o proceso de transformación.
- **"Desbroce de cores":** Identificar "malas herbas" que son fáciles de arrancar (con apoio) e explicar por que se quitan. Usar luvas.
- **"Calendario do horto":** Elaborar un calendario visual con imaxes das actividades que se fan cada día ou semana (regar, observar, etc.).



Recursos:

- Regadeiras adaptadas, pulverizadores.
- Lupas, prismáticos.
- Libros ou láminas de insectos.
- Pequeno composteiro.
- Calendario visual.

Unidade didáctica 4: A colleita e os sabores do horto

Temporalización: Segundo a maduración dos cultivos.

Obxectivos específicos:

- Experimentar a satisfacción de recoller os froitos do seu traballo.
- Probar e gozar os alimentos cultivados no horto.
- Identificar diferentes sabores, texturas e cores das hortalizas.

Contidos:

- Proceso de recolección de froitas e hortalizas.
- Propiedades e beneficios dos alimentos frescos.
- Hábitos de hixiene antes de consumir alimentos.
- Diferenciación de sabores (doce, salgado, amargo), texturas (brando, crocante) e cores.

Dinámicas:

- **"A nosa colleita"**: Participar na recolección das hortalizas maduras. Explicar como coller cada tipo de froito ou verdura sen danar a planta.
- **"Festín do horto"**: Degustación dos produtos cultivados no propio horto ou nunha aula adxacente. Preparar pratos sinxelos (ensaladas, tortillas, etc.) onde cada un poida colaborar lavando ou cortando (con utensilios seguros e supervisión).
- **"A caixa dos sabores"**: Con os ollos vendados, adiviñar que froita ou verdura se está a probar (despois de lavalas e preparalas).
- **"O noso libro de receitas"**: Elaborar un sinxelo "libro de receitas" con pictogramas e fotos dos pratos que se preparan cos produtos do horto.
- **"Mercado do horto"**: Simular un pequeno mercado onde se "venden" e "compran" os produtos do horto, practicando habilidades sociais e numéricas básicas.

Recursos:

- Produtos do horto.

- Utensilios de cociña seguros e adaptados (coitelos de plástico, táboas antideslizantes).
- Pratos, vasos, cubertos.
- Materiais para crear o "libro de receitas" e o "mercado".

Aspectos Metodolóxicos e Organizativos

- **Individualización:** Adaptar as actividades ás capacidades e ritmos de cada participante, ofrecendo apoio individualizado cando sexa necesario.
- **Aprendizaxe por proxectos:** Articular as actividades en torno a un proxecto común e significativo (o horto).
- **Enfoque multisensorial:** Estimular todos os sentidos para facilitar a aprendizaxe e a interacción.
- **Paso a paso:** Dividir as tarefas complexas en pasos sinxelos e comprensibles.
- **Repetición e rutina:** Establecer rutinas claras e repetir as actividades para consolidar a aprendizaxe e xerar seguridade.
- **Traballo colaborativo:** Fomentar a interacción entre participantes, fomentando o apoio mutuo.
- **Reforzo positivo:** Destacar os éxitos e esforzos de cada participante para construír a autoestima e a motivación.
- **Flexibilidade:** Adaptarse ás condicións meteorolóxicas e ás necesidades específicas de cada día.
- **Comunicación constante:** Manter unha comunicación fluída coas familias ou titores/as para compartir avances e establecer sinerxías.



Avaliación

A avaliación será **continua, global e personalizada**, baseada na observación sistemática e rexistro das aprendizaxes e o progreso de cada participante.

Indicadores de avaliación (exemplos):

- Identifica e nomea (ou sinala) elementos e ferramentas do horto.
- Participa nas tarefas de sementeira e coidado con maior ou menor grao de autonomía.
- Mostra interese e curiosidade polo ciclo das plantas.
- Recoñece diferentes texturas, cheiros e sabores do horto.
- Colabora con outros compañeiros/as nas actividades conxuntas.
- Expressa (verbalmente, con pictogramas ou xestos) as súas preferencias ou sensacións.
- Amosa respecto polos seres vivos e o medio ambiente.
- Goza da experiencia e mostra benestar emocional durante as actividades.

Conclusión

Este documento pretende ser unha ferramenta útil para transformar o horto urbano nun espazo verdadeiramente **inclusivo e enriquecedor**, onde cada persoa, con independencia das súas capacidades, poida aprender, medrar e gozar da conexión coa natureza.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

