

# Spring Ud med Det Grønne Flag





## Bliv Spring Ud certificeret

- Grønne Spirer vil også fremover have fokus på leg og fysisk aktivitet i naturen.
- Derfor udvider vi vores mærkningsordning med en særlig Spring Ud certificering.
- Denne certificering læner sig op af Grønne Spirers traditionelle Flag og kriterier.
- Vi udnytter erfaring og værktøjer, som vi har erhvervet gennem Spring Ud i naturen og sætter børnenes sunde udvikling på dagsordenen.





## Bliv Spring Ud Spire – trin for trin

1. Få tilsendt kort og bog, hvis I mangler
2. Lav jeres krop- og naturhandleplan
3. Tilmeld jer et Spring Ud kursus, hvis I ikke allerede har været afsted
4. Leg med de 18 grundlege ude i naturen
5. Leg og lær med de 75 aktivitetskort
6. Inspirer og informer forældrene
7. Få Spring Ud Flag og certifikat





## Kriterier

- Lav en handleplan
- Deltag i et Spring Ud kursus (hvis I mangler)
- Spring Ud i naturen i mindst tre måneder
  - Leg og lær med de 18 grundlege i det fri
  - Bevæg jer i naturen
- Fortæl det til andre – inspirer forældrene





# Vi er en Spring Ud institution fordi:

(Det vi allerede gør)



**Vi synes det er værdifuld at:**



**Vi kan træne krop og sanser på vores egne udeområder:**



**Vi tænker et aktivt udeliv ind i vores hverdagskultur:**

# Udfyld handleplanen

(Det vi gerne vil)

	Aktivitet	Tidspunkt/periode	Deltagere	Ansvarlig
De 18 grundlege i det fri				
Aktivitetskort				
Sådan inspireres forældrene				
Andet				

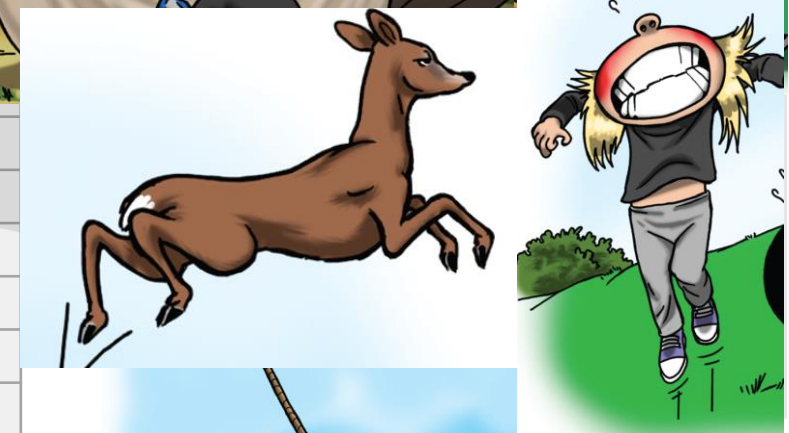
**Husk at I skal arbejde med natur- og bevægelsesaktiviteter i tre måneder mindst én dag om ugen for at modtage Flaget**



Spring Ud i Naturen

# Ud med grundlegene

Grundbevægelse	Sådan gjorde vi	Erfaring
Gå		
Løbe		
Springe		
Hoppe		
Hinke		
Kravle		
Krybe		
Trille		
Snurre		
Balancere		
vippe		
Gynge		
Svinge		
Klatre		
Trække		
Skubbe		
Kaste		
Gribe		



Grundlege er lege, som er fælles for alle børn, uanset geografi, social status, økonomi og kulturelle forhold. De sættes ofte i gang af barnet selv og har et socialt element. Legene afhænger af en god grundmotorik



Er jeres kort blevet væk?

## Modtag de 75 aktivitetskort

- Ja tak, jeg downloader på [www.gronnespirer.dk/springudinaturen](http://www.gronnespirer.dk/springudinaturen)
- Ja tak, Jeg bestiller pr mail: [ckd@friluftsradet.dk](mailto:ckd@friluftsradet.dk) (porto 50 kr.)

*Husk også at downloade  
argumentationsfolderen  
til forældrene*



# Ansøg om Spring Ud i Naturen - Flag og certifikat

(Flaget "gælder" i et år fra modtagelsen, hvorefter der kan ansøges om et nyt flag)

Udfyld dette skema, vedlæg dokumentation og send kopi af denne trin-guide pr post/mail til [ikr@friluftsradet.dk](mailto:ikr@friluftsradet.dk)  
I kan også ansøge direkte på hjemmesiden: [medlem.gronnespirer.dk](http://medlem.gronnespirer.dk)

Institution: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_ Tlf: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Antal børn i institutionen i alt: \_\_\_\_\_ Antal børn i Spring Ud med de Grønne Spirer-projektet: \_\_\_\_\_

Vi ønsker Flaget hejst af borgmesteren

Dato: \_\_\_\_\_

Kriterier	
1: Vi har lavet en handleplan	Ja, er fremsendt og godkendt <input type="checkbox"/> Ja, er vedlagt <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>
2: Vi har deltaget i et Spring Ud kursus eller et andet kursus med fokus på leg og bevægelse i naturen	2016/17 <input type="checkbox"/> tidligere <input type="checkbox"/> Andet naturkursus <input type="checkbox"/> Hvis nej, begrund: _____
3: Vi har opfyldt vores handleplan både med hensyn til indhold og omfang	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Husk bilag Kommentar: _____
4: Vi har inspireret vores forældre	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Husk bilag



## Bemærk

Spring Ud i Naturen certificeringen er et pilotprojekt i 2017.

Målrettede institutioner. Interesserede dagplejer bedes tage kontakt.

Denne certificering supplerer Grønne Spirers traditionelle certificering, og der forventes det samme omfang af aktiviteter. I kan sagtens supplere bevægelsesaktiviteterne med andre naturaktiviteter.

Vi er meget interesserede i jeres erfaringer, Nærværende, udfyldte trin-for trin guide bedes medsendt som en del af ansøgningen.

I er velkomne til at kontakte os, hvis I har spørgsmål til Spring Ud certificeringen.

Skriv til: [ikr@friluftsraadet.dk](mailto:ikr@friluftsraadet.dk)



Friluftsrådet



Spring Ud i Naturen