**Vježbe uz sportaše na Trećem, Trčanje sa zadacima**

Razgibaj se uz sportaše na Trećem.

Današnji zadatak su razne vježbe trčanja. Prvo ćemo se rastrčati. Nakon toga vježbaj drugi i treći zadatak, tako da budeš što uspješniji kad ćemo ove igre raditi u našoj školskoj dvorani.

1. Trčiš slobodnim prostorom tempom koji ti odgovara: u dvorištu brzo ili umjereno ili u sobi na mjestu. Pazi da ne „lupaš“ nogama kad trčiš.
2. Prenošenje loptica: treba prenijeti što više loptica iz jednog kruga u drugi. Možeš ih prenositi iz koša u koš ili iz kutije u kutiju. Igra traje 1 minutu.

U školi ćemo se podijeliti u ekipe, zadatak je da ekipa prenese što više loptica.

1. Žmirećke staviti loptu u krug: uzmi loptu i pokušaj je žmirećki prenijeti do drugog kruga (koša, kutije). Kad misliš da si stigao do drugog kruga, stavi loptu u krug.

Nije važno tko je brži nego tko ima više lopti u krugu.

Kreći se i razgibavaj svaki dan!