



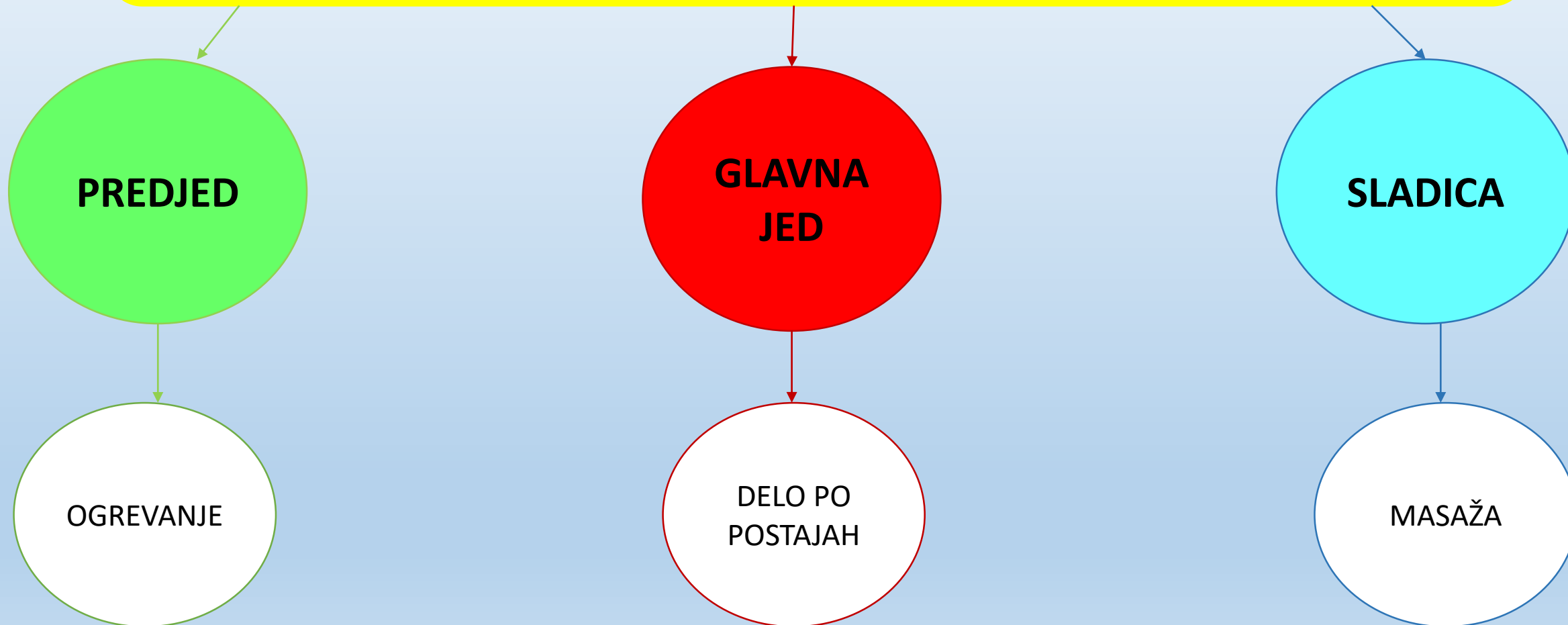
MasterChef

SLOVENIJA

ŠPORTNIK



TVOJA NALOGA JE, DA PRIPRAVIŠ 3 HODNI ŠPORTNI MENI



TRGOVINA

JE NAMENJENA ISKANJU
PRIPOMOČKOV ZA IZVEDBO IZZIVA

ČAS ODPRTJA JE OMEJEN

TRGOVINA JE LAHKO VAŠA
DELAVNICA, HIŠA, STANOVANJE,
GARAŽA, DVORIŠČE... SKRATKA
DOMAČI PROSTORI



PREDJED

TRGOVINA JE
ODPRTA 3 min

NAJDI 1 PRIPOMOČEK, KI
GA BOŠ UPORABIL ZA
OGREVANJE

NALOGA: Z IZBRANIM
PRIPOMOČKOM PRIPRAVI
OGREVANJE

3. KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE

2. RAZTEZZNE GIMNASTIČNE VAJE

1. TEKAŠKE VAJE ALI TEKALNE IGRE

ČAS ZA
OPRAVLJANJE
NALOGE 10
min

GLAVNA
JED

TRGOVINA JE
ODPRTA 5 min

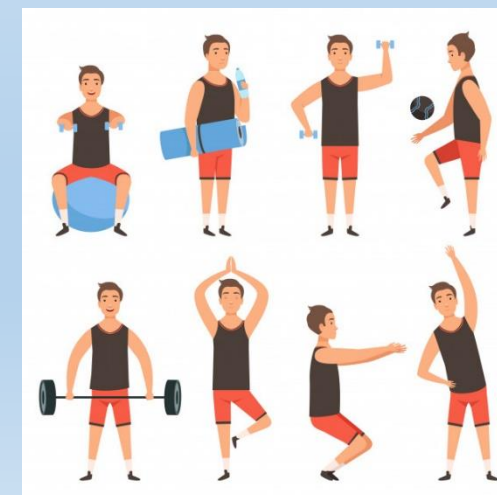
NAJDI VSAJ 5 PRIPOMOČKOV,
KI JIH BOŠ UPORABIL ZA
DELO PO POSTAJAH

NALOGA: Z IZBRANIM PRIPOMOČKI
PRIPRAVI 5 POSTAJ (NA VSAKI POSTAJI
BOŠ NALOGO OPRAVLJAL 1 min)

3. NE POZABI NA VNOS TEKOČINE

1. PRIPRAVI SI 5 POSTAJ, KJER BOŠ
DELAL VAJE ZA MOČ, KOORDINACIJO,
RAVNOTEŽJE, GIBLJIVOST...

2. VSAKO VAJO DELAŠ 1 min, 30 sek
POČIVAŠ



SLADICA

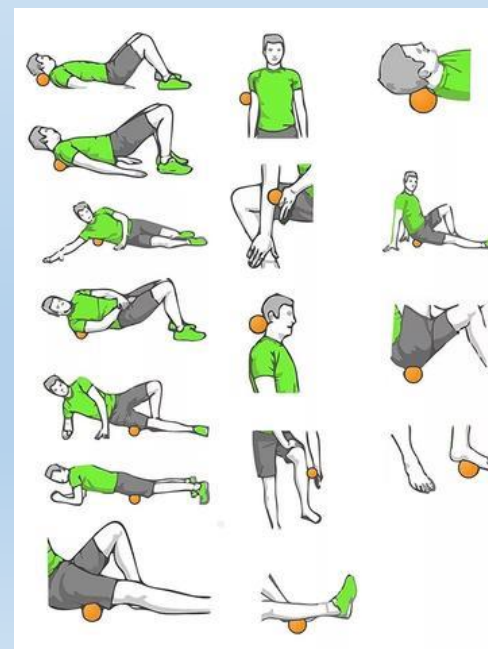
TRGOVINA JE
ODPRTA 1 min

NAJDI 1 PRIPOMOČEK, KI
GA BOŠ UPORABIL ZA
MASAŽO

NALOGA: Z IZBRANIM
PRIPOMOČKOM SI PRIPRAVI
MASAŽO
ROK, NOG, HRBTA

1. MED MASAŽO UŽIVAJ

ČAS ZA
OPRAVLJANJE
NALOGE 5 min



TI JE BIL MASTERCHEF VŠEČ?

UPAM, DA TI JE POPESTRIL DAN 😊

