



GoBeGreat

La Fundación GoBeGreat reconoce a los que marcan la diferencia y a los que se superan, a los que sirven con amabilidad y desinterés y a los que comparten sus dones, talentos y oportunidades con los demás.

Fomenta la perseverancia, el liderazgo y la comunidad.

[Aprende más en WeAreGoBeGreat.com](http://WeAreGoBeGreat.com)



in support of



Libro en Equilibrio

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Consigue puntos poniéndote de pie mientras mantienes el equilibrio con un libro en la cabeza.

Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), Un libro (o Disco volador)

Cómo jugar:

- A la señal de inicio, equilibra un libro sobre tu cabeza e intenta ponerte de pie.
- Si consigues pasar de una posición sentada a otra de pie sin que el libro se te caiga de la cabeza, ganas un punto. Vuelve a sentarte e inténtalo de nuevo.
- Si el libro se cae de la cabeza, vuelve a sentarte e inténtalo de nuevo.
- ¡Consigue tantos puntos como puedas en un minuto!
- Bronce = 1-3 puntos, Plata = 4-5 puntos, Oro = 6 puntos

Descarga o transmite la música de 1-Minute Challenge en [Apple Music](#) o [Spotify](#)



in support of



Gravedad Cero

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Mantén tres globos en el aire durante 1 minuto.

Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), 3 Globos

Cómo jugar:

- Sitúate en tu espacio personal sosteniendo tres globos.
- A la señal de inicio, lanza los globos al aire.
- Golpea o vuela los globos para evitar que toquen el suelo.
- Para tener éxito, debes mantener los 3 globos en el aire durante 1 minuto.

Descarga o transmite la música de 1-Minute Challenge en [Apple Music](#) o [Spotify](#)



in support of



Jacks Flash

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Sacar los 6 trozos de papel tirando cada número en un dado de 6 caras en 1 minuto.

Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), Dado de 6 caras, 6 trozos de papel (numerados del 1 al 6)

Cómo jugar:

- A la señal de inicio, tira un dado de 6 caras y haz ese número de saltos.
- Luego, retira el trozo de papel con el número que has tirado y repite.
- Si sacas el mismo número, debes completar los saltos antes de volver a tirar, pero no tienes que hacer nada con el trozo de papel porque ya ha sido retirado.
- Para tener éxito en este desafío, debes sacar todos los números del 1 al 6 antes de que el temporizador de 1 minuto haya expirado.

Descarga o transmite la música de 1-Minute Challenge en [Apple Music](#) o [Spotify](#)



in support of



Grand Slam

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Consigue tantos puntos como puedas en 1 minuto.

Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), Un libro (o un Blanco), Bola de papel, rotulador (o bolígrafo)

Cómo jugar:

- Coloca un libro sobre su extremo en la parte superior de tu escritorio o mesa.
- Colócate a 2 pasos de distancia sosteniendo un marcador (¡con tapa!) en tu mano dominante y una pelota de papel en la mano opuesta.
- En el momento de "¡YA!" lanza la bola de papel al aire y golpea con el marcador.
- Si la bola de papel golpea el libro/objetivo, acabas de hacer un "grand slam" y te llevas 4 puntos. Recoge rápidamente la bola de papel y continúa la acción hasta que el cronómetro de un minuto señale el final.
- Niveles: Bronce = 12-18 puntos, Plata = 18-24 puntos, Oro = 24+ puntos

Descarga o transmite la música de 1-Minute Challenge en [Apple Music](#) o [Spotify](#)



in support of



Bowling con Vasos

Watch this activity demo on  YouTube 

Objetivo:

Derriba 6 vasos de plástico en 1 minuto.

Qué necesitarás:

Cronómetro / [Música para Competencias](#), 6 vasos de plástico, bolsa de frijoles (o bola de calcetines)

Cómo jugar:

- Dispón los vasos en una línea con cada vaso separado aproximadamente un pie. Ponte a 5-15 pasos de distancia.
- A la señal de inicio, desliza la bolsa de frijoles (o la pelota de calcetín) en el suelo intentando derribar una de las copas.
- Compite para recoger tu bolsa de frijoles y cualquier vaso que se caiga.
- Vuelve a la posición inicial y repite.
- Tu objetivo es derribar las 6 tazas en 1 minuto.

Descarga o transmite la música de 1-Minute Challenge en [Apple Music](#) o [Spotify](#)



in support of

