



— VARSITY // BRANDS —

LA TARJETA DE INFORMACIÓN DE LIL SUGAR

LIL SUGAR INFO CARD



Lil Sugar es una historia divertida acerca de un tema serio. Hay muchas formas diferentes de azúcares ocultos en los alimentos que comemos. Por eso es importante que sepamos identificar el azúcar en todas sus formas, para que seamos conscientes de la cantidad de azúcar que comemos.

Visita HHPH.org para aprender más sobre la Canción de Lil Sugar, la App y el Libro.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 1: RELEVO DEL DISFRAZ

MISSION 1: DISGUISE RELAY



Watch this activity demo on 

Objetivo:

TÚ puedes ser un maestro del disfraz. Avanza y retrocede de cono en cono poniéndote ropa divertida (de 1 en 1) hasta completar tu disfraz.

Qué necesitarás:

2 conos por jugador. Pantalones, camiseta, gorra y zapatos de gran tamaño por jugador.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 1: RELEVO DEL DISFRAZ

MISSION 1: DISGUISE RELAY



Watch this activity demo on  YouTube

Cómo jugar:

- A la señal de salida, trota hasta el punto de control y ponte la camiseta, luego vuelve a trotar hasta el punto de salida.
- Después, trota hasta el punto de control y ponte los pantalones, luego vuelve a trotar hasta el punto de partida. Continúa hasta que lleves puesto todo el disfraz.
- Compite contra el reloj con 2 o 3 pruebas para ver lo rápido que puedes completar el desafío. O bien, compite contra otros jugadores.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 2: EL HACKER DEL TABLÓN

MISSION 2: PLANK HACKER



Watch this activity demo on  YouTube

Objetivo:

En esta carrera de aventura de estaciones con tablonos, muévete de estación en estación descifrando cada uno de los seis códigos de los tablonos.

Qué necesitarás:

6 conos como marcadores de estación y las 6 señales de estación del hacker del tablón.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER






VARSITY // BRANDS

MISIÓN 2: EL HACKER DEL TABLÓN

MISSION 2: PLANK HACKER



Watch this activity demo on  YouTube

Cómo jugar:

- Crea 6 estaciones con tablas en el área de actividades con suficiente espacio para moverse con seguridad. Trabaja individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Comienza en cualquier cono. Completa las 6 estaciones para ganar la participación en este evento.
- Toca la canción de Lil Sugar como señal de inicio. ¿Puedes completar las 6 estaciones antes de que termine la canción?
- En cuanto termines una estación, pasa rápidamente a la siguiente.



in support of





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 3: PISTAS DEL BALANCE ENERGÉTICO

MISSION 3: ENERGY BALANCE CLUES



Watch this activity demo on  YouTube

Objetivo:

¿Cuántas actividades físicas para quemar calorías puedes dibujar y hacer mientras suena la canción de Lil Sugar?

Qué necesitarás:

Bolígrafo/marcador, bloc de papel grande, Música de Lil Sugar

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





— VARSITY // BRANDS —

MISIÓN 3: PISTAS DEL BALANCE ENERGÉTICO

MISSION 3: ENERGY BALANCE CLUES



Watch this activity demo on  YouTube

Cómo jugar:

- Un jugador empieza siendo el artista. Cuando empiece la música, haz un dibujo (pista) de una actividad que pueda hacer todo el grupo (por ejemplo, saltos de tijera).
- En cuanto un compañero del equipo adivine tu pista, realiza 5 repeticiones de la actividad y luego cambia de artista.
- Continúa dibujando, haciendo y cambiando de artista durante toda la canción.
- Cuenta el número de actividades que has podido dibujar y hacer. Completa contra tu mejor puntuación o contra un equipo de amigos.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 4: BAILE DE LIL SUGAR

MISSION 4: LIL SUGAR DANCE



Watch this activity demo on  YouTube

Objetivo:

Sigue el vídeo de instrucciones de baile para aprender y hacer el Baile de Lil Sugar.

Qué necesitarás:

Video de baile y reproductor de vídeo

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER





VARSITY // BRANDS

MISIÓN 4: BAILE DE LIL SUGAR

MISSION 4: LIL SUGAR DANCE



Watch this activity demo on 

Cómo jugar:

- Es hora de aprender sobre el azúcar oculto mientras realizamos el baile de Lil Sugar.
- Bailar es una forma estupenda de equilibrar nuestra energía. Cada movimiento de baile quema calorías y trabaja para mantener nuestros cuerpos y cerebros saludables.
- Mira el video y practica el baile.
- Luego, descarga o pon en stream la canción Lil Sugar para realizar el baile ante tus amigos y familiares.

HIP HOP
public health



BSN SPORTS™
THE HEART OF THE GAME



in support of

St. Jude Children's
Research Hospital

Finding cures. Saving children.
ALSAC - DANNY THOMAS, FOUNDER

