

## **Práticas Corporais de Aventura (PCAN)**

- 1. O que são Práticas Corporais de Aventura na Natureza (PCAN)?**  
a) Atividades físicas realizadas em ginásios fechados  
b) Atividades físicas em ambientes naturais que envolvem risco controlado, superação e adrenalina  
c) Jogos de tabuleiro sobre aventuras  
d) Atividades sem movimento físico
- 2. Quais ambientes são usados nas PCAN?**  
a) Florestas, rios, montanhas  
b) Ruas e praças da cidade  
c) Escolas e quadras de esportes  
d) Piscinas e academias
- 3. Qual destas atividades é considerada terrestre nas PCAN?**  
a) Surf  
b) Trekking  
c) Tirolesa  
d) Stand Up Paddle
- 4. O que significa “imprevisibilidade” nas atividades na natureza?**  
a) Saber exatamente o que vai acontecer  
b) O ambiente pode mudar, como clima ou relevo, tornando o desafio diferente a cada vez  
c) Praticar sempre no mesmo lugar  
d) Seguir apenas regras fixas sem adaptação
- 5. Qual é um dos principais benefícios das PCAN?**  
a) Aumentar a velocidade de digitação no computador  
b) Desenvolver coordenação motora, força e equilíbrio  
c) Assistir a vídeos de esportes radicais  
d) Reduzir tempo de estudo
- 6. Escolha uma atividade na natureza que você conhece e explique como ela é praticada.**
- 7. Por que é importante ter consciência ambiental enquanto pratica esportes na natureza?**
- 8. Como as PCAN ajudam a desenvolver coragem e superação pessoal?**
- 9. Explique com suas palavras o que significa “conexão com a natureza” nas aventuras ao ar livre.**
- 10. Como você acha que praticar essas atividades pode melhorar a saúde física e mental das pessoas?**