

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?**