

Práticas Corporais de Aventura

Práticas Corporais de Aventura na Natureza (PCAN)

São atividades físicas realizadas em ambientes naturais que envolvem risco controlado, exploração e superação, como escalada, rafting, trekking, mountain bike e surf, aproveitando elementos como montanhas, rios e florestas para gerar adrenalina, conexão com o meio ambiente e desenvolvimento de habilidades físicas e mentais. Elas desafiam o corpo e a mente ao lidar com a imprevisibilidade da natureza (vento, correnteza, relevo) e focam no lazer, na superação e na consciência ambiental.

Características Principais

- **Ambiente Natural:** Ocorre em florestas, rios, montanhas, etc..
- **Risco Controlado:** Envolve situações de perigo ou vertigem, mas com segurança calculada.
- **Imprevisibilidade:** Utiliza as incertezas do ambiente (clima, relevo) como parte do desafio.
- **Conexão com a Natureza:** Promove a interação e a valorização do meio ambiente.
- **Superação e Emoção:** Despertam sentimentos de liberdade, adrenalina e superação pessoal.

Exemplos Comuns

- **Terrestres:** Trekking (caminhada), Mountain Bike (bicicleta em trilhas), Escalada (rochas), Corrida de Orientação (mapa e bússola).
- **Aquáticas:** Rafting (bote em corredeiras), Canoagem/ Caiaque, Surf, Stand Up Paddle (SUP).
- **Aéreas/Altura:** Rapel (descida), Tirolesa, Arvorismo (travessias em árvores), Parapente.

Benefícios

- Desenvolvimento da coordenação motora, força e equilíbrio.
- Redução do estresse e melhora da saúde mental.
- Aumento da concentração e autoconfiança.
- Conscientização sobre a importância da preservação ambiental.



Escola Antônio Amâncio de Melo Bastos
Educação Física Escolar / Professor Alexandre Lima

