

Práticas Corporais de Aventura (PCAU)

- 1. O que são Práticas Corporais de Aventura Urbanas (PCAU)?**
 - a) Atividades na natureza sem riscos
 - b) Atividades radicais que usam a cidade como cenário, com riscos controlados
 - c) Jogos de computador sobre esportes urbanos
 - d) Apenas andar de bicicleta na rua
- 2. Qual destas atividades é considerada uma PCAU?**
 - a) Escalada em montanhas
 - b) Parkour
 - c) Trilhas no campo
 - d) Corrida de orientação na floresta
- 3. Qual equipamento é importante para garantir segurança nas PCAUs?**
 - a) Mochila e lanterna
 - b) Capacete e joelheiras
 - c) Boné e óculos de sol
 - d) Luvas de inverno
- 4. O que significa “reinterpretação do espaço” nas PCAUs?**
 - a) Usar a cidade de forma diferente, transformando paredes, escadas e corrimãos em obstáculos para manobras
 - b) Pintar muros da cidade
 - c) Plantar árvores em praças
 - d) Caminhar sempre pelas calçadas
- 5. Qual é o objetivo principal das PCAUs?**
 - a) Apenas competir com outras pessoas
 - b) Explorar a cidade com emoção, superar limites e desenvolver habilidades físicas
 - c) Passar tempo sentado em praças
 - d) Assistir a vídeos de esportes radicais
- 6. Escolha uma atividade urbana que você conhece e explique como ela é praticada.**
- 7. Por que é importante usar equipamentos de proteção ao praticar essas atividades?**
- 8. Como as PCAUs podem ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas?**
- 9. Explique com suas próprias palavras o que significa “superação de limites” nas atividades urbanas.**
- 10. Como você acha que é possível respeitar o patrimônio público enquanto pratica esportes radicais na cidade?**