

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 corrimões 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?