



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO
Campus Belo Jardim

MONITORIA EDUCAÇÃO FÍSICA II

PROF^ª. DÉBORA MACIEL

- CONTEÚDOS PARA PROVA:

- VALÊNCIAS FÍSICAS;
- HÁBITOS ALIMENTARES E EXERCÍCIOS;
- BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA MUSCULAÇÃO;
- TIPOS DE EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO.