



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

MONITORIA EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF^ª. DÉBORA MACIEL

- CONTEÚDOS PARA PROVA:

- VALÊNCIAS FÍSICAS;
- SUBSTRATOS ENERGÉTICOS E EXERCÍCIO;
- BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA MUSCULAÇÃO;
- TIPOS DE EXERCÍCIOS DE MUSCULAÇÃO.