

Course de 800m - Évalue La Aptitude Physique Aérobie

La aptitude physique aérobie est une mesure de l'efficacité du système cardiovasculaire de porter de l'oxygène aux muscles et de les mettre à travailler. La bonne aptitude physique aérobie est un élément essentiel pour toutes les activités sportives et récréatives. Avec une grande capacité aérobie, les activités peuvent être exécutées plus efficacement.

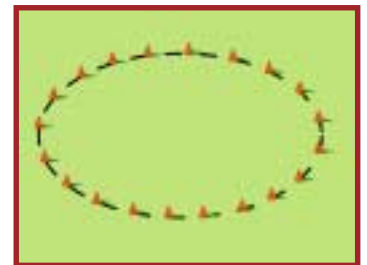
L'objectif de la course de 800m est de couvrir cette distance le plus rapidement possible.

Équipement

- Piste de 400 mètres ou parcours marqué convenablement.
- 20 cônes.
- Chronomètre.

Procédure

- Si les étudiants utilisent une piste de 400 mètres, ils sont exigés d'accomplir deux tours dans la piste.
- Si aucune piste n'est disponible, un parcours peut être marqué sur un champ plat en utilisant une mesure de 1 mètre.
 - Marquez le point de début avec un cône.
 - Formez en marchant un cercle avec une circonférence de environ 200 mètres, placez des cônes chaque 10 mètres.
 - Assurez-vous de enregistrer le nombre de tours requis pour accomplir les 800 mètres et soyez-vous sûr d'identifier correctement le cône de début et le dernier cône.
- Les étudiants devraient commencer au cône de début.
- Au signal "Allez" le chronométreur actionne le chronomètre et les étudiants courent/marchent la distance de 800 mètres le plus rapidement possible.
- Les étudiants devraient être appareillés - avec un étudiant en courant et l'autre qui enregistre le temps pendant que l'étudiant croise la ligne de but.
- Le chronométreur devrait enregistrer le temps en secondes pendant que les étudiants croisent la ligne de but.



Annotation

Enregistrez le temps en secondes pour chaque étudiant - précis à 1 seconde.