

# Prueba de admisión 1ª bachillerato

Nombre:.....

1. Desde la orilla de un río, veo un árbol en la orilla opuesta bajo un ángulo de  $35^\circ$ , si retrocedo 50 metros, lo veo bajo un ángulo de  $20^\circ$ . Calcula la altura del árbol y la anchura del río.
2. Lee el texto de la parte posterior de la hoja “Correr con viento y no morir en el intento” y observa el mapa del viento en España a las 14:00 adjunto.
  - a) Si estamos en la ciudad señalada por el punto C, diseña una rutina para entrenar ese día, itinerario, ropa, distancia, etc. (máximo 10 líneas)
  - b) Escoge un origen de coordenadas y da las coordenadas de las tres ciudades señaladas en el mapa respecto del origen que has elegido.
  - c) Calcula la ecuación de la recta que pasa por las ciudades C y D.
  - d) Calcula la distancia entre la ciudad D y la ciudad E, teniendo en cuenta que cada cuadro representa una unidad de longitud, u.
3. Resuelve  $\begin{cases} x + 2y = 1 \\ x^2 + y^2 = 7 \end{cases}$
4. Un programa de televisión sortea tres premios de 100.000 euros cada uno para tres ciudades, de un conjunto de 10.
  - a) ¿De cuantas formas se pueden elegir estas tres ciudades?
  - b) ¿Cual es la probabilidad de que los tres premios recaigan en las ciudades B, C y D?

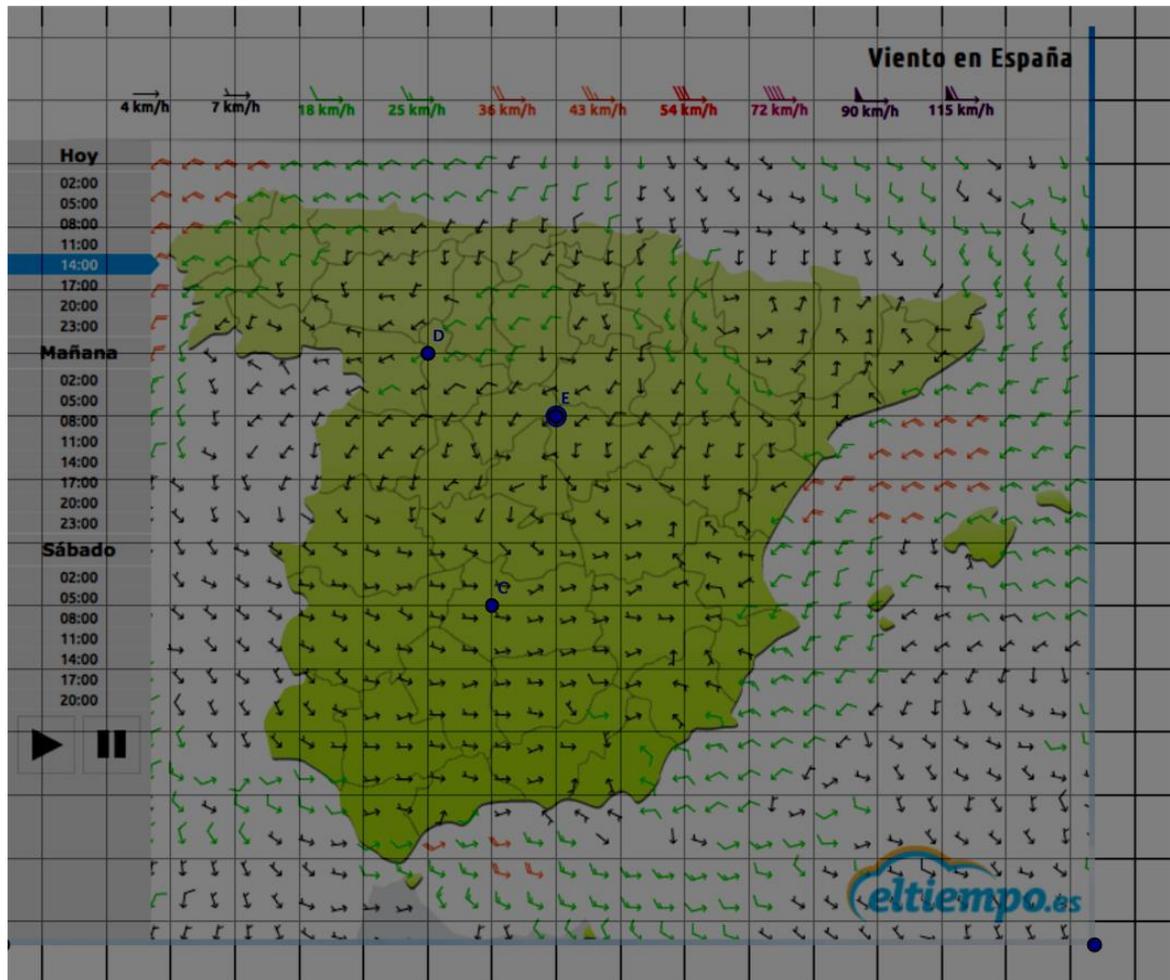
# Correr con viento y no morir en el intento

JAVIER VEGAS DEPORTES ABRIL, 2016

¿Te gusta correr? Con estos consejos el viento no será excusa para quedarte en casa.

Cuando salimos a **correr al aire libre**, tenemos que tener en cuenta todas las condiciones meteorológicas del momento. En este artículo nos vamos a centrar en **correr con viento**, algo que implica un **mayor esfuerzo** al deportista. Aunque sabemos que no es fácil adaptarse, te dejamos unos **consejos para correr** y así evitar que el viento no te deje sin poder entrenar.

–**Empieza corriendo con viento en contra**: Si vamos a realizar un recorrido de ida y vuelta, lo ideal es que realicemos la ida con el viento en contra. De esta forma,



realizaremos el mayor esfuerzo al inicio y la vuelta será mucho más cómoda.

–**Disminuye el ritmo**: Como ya sabes, **correr con viento supone un mayor esfuerzo**, y a menor velocidad y ritmo, el esfuerzo será el mismo o mayor. Si buscas superar una marca, mejor déjalo para otro día más favorable.

–**Viste con ropa acorde**: El viento **disminuye la sensación térmica**, por eso, aunque la temperatura no sea muy baja, la sensación de frío puede engañar. Por eso es recomendable **llevar ropa térmica y un cortavientos** que nos aisle. Debemos seguir los mismos consejos que al **correr con frío**.

–**Cambia tu rutina**: En días de viento es más beneficioso dejar de lado la velocidad y **centrarse en la fuerza y resistencia**. Correr contra viento es un gran ejercicio de fuerza muscular y nos ayuda a mejorar la capacidad

pulmonar.

–**Protege tus ojos:** El viento intenso levanta del suelo hojas, tierra y cualquier objeto que puede ser peligroso si entra en contacto con nuestros ojos. Por eso, más que nunca, **es recomendable llevar gafas que nos protejan de los impactos** no deseados.

–**Corre en grupo:** ¿Cuántas veces has visto a un grupo de ciclistas haciendo abanicos para cortar el viento? Corriendo podemos hacer algo similar. **Tirar del grupo en cabeza cansa mas**, mientras que **ir detrás nos protege del aire**. Lo ideal es ir turnándose.

#### **Técnicas para correr con el viento en contra**

–**Acorta la zancada** para un menor esfuerzo físico.

–**Inclina el cuerpo** para tener una postura aerodinámica.

–**Utiliza prendas que queden ceñidas** para que no te golpeen contra el cuerpo.