



STRAVA

m
Mondragon
Unibertsitatea
Kirol Zerbitzua

ESKURATU ECTS KREDITUAK STRAVA BIDEZ!

Stravan urritik maiatzera bitartean erregistratzen dituzun kirol jarduerengatik gehienez ECTS 1 lortzeko aukera izango duzu.

ECTS-ak lortzeko jarraitu beharreko pausuak:

- Strava plataforman Mondragon Unibertsitatea taldera batu.
- Hilean gutxienez 8 jarduera erregistratu (edozein jarduera):
 - GPS-dun gailu baten bidez (erloju, pultsera, etab.) Strava-rekin sinkronizatu.
 - Mugikorrarekin zuzenean Strava aplikaziotik (jarduera hasi, modalitatea aukeratu, jarduera egin bitartean martxan mantendu, amaitu eta argazki edo bideoa igo Stravara Kirol Zerbitzuarekin partekatuta).
 - Gimnasioan egindako jardueretan erloju edo pultsera batekin grabatzea ezinezkoa baldin bada plataformara jarduera igotakoan argazki batzuk jarri.
- Jarduera kontsideratzeko, gutxienez jarraian 40 minutu mugimenduan egindako jarduera izan behar da.
- 4,5 edo 6 hilabetetan lortuz gero 0,5 ECTS eskuratuko da.
- 7 edo 8 hilabetetan beteta ECTS 1 eskuratuko da.

Maiatza hasieran, ECTS kredituak eskatzeko galdetegi bat bidaliko zaizue eta orduan hasiko gara zuen jarduerak kontrastatzen (**ezinbestekoa izango da jarduerak ongi erregistratzea**).