

25/26 STRAVako EKIMENEN INGURUKO GALDERA ERANTZUNAK

1.- Egin daitezke egunean ekintza bat baino gehiago?

Bai baina ekintza desberdinak izan behar dira. Hau da, ezin dira korrikako bi ekintza egun berdinean egin baina posible da goizean korrika eta arratsaldean paseoan ibiltzea.

2.- Gimnasio jarduerak balio dute?

Bai, kanpo gailu batekin erregistratuta baldin badago; jardueraren denbora, distantzia, bihotz maiztasuna,... parametro hauetariko bat neurtuz eta argazki edo bideo bidez erakutsiz ariketa edo jarduera.

3.- Padel, tenis, frontoi kirolak, talde entrenamenduak... balio dute?

Bai, kanpo gailu batekin erregistratuta baldin badago; jardueraren denbora, distantzia, bihotz maiztasuna,... parametro hauetariko bat neurtuz eta argazki edo bideo bidez erakutsiz ariketa edo jarduera.

4.- Ekintza bezala noiz kontsideratzen da?

Gutxienez 40 minutuko mugimendu jarraia erregistratu behar da.

5.- ECTS KREDITUAK NOLA ESKURATU

5.1 Nola eta zenbat lortu daitezke?

- Urritik maiatza bitartean 4, 5 edo 6 hilabeteetan, hilabete bakoitzeko 8 ekintza (40 min gutxienez) erregistratuz, 0,5 ECTS aitortuko dira.
- Urritik maiatza bitartean 7 edo 8 hilabeteetan, hilabete bakoitzeko 8 ekintza (40 min gutxienez) erregistratuz, ECTS 1 aitortuko da.

5.2 Behin ekintzak erregistratu dituzunean, zer egin behar duzu?

Kredituak aitortzeko, maiatzean bidaliko zaizuen galdetegia bete beharko duzue.

6.- ERRONKAK OSATZEKO:

6.1 Zer dira Strava erronkak?

Ikasturtean zehar, erronka desberdinak proposatuko dira eta erronka gainditzen dutenek zozketa desberdinetan parte hartuko dute.

Kontuan izan, erronka hauek eta ECTS-a lortzeko egin beharrekoa, ekimen ezberdinak direla.