



CONSIGUE CRÉDITOS ECTS MEDIANTE STRAVA

Podrás obtener un máximo de 1 ECTS por las actividades deportivas que registres en Strava desde octubre a mayo.

Requisitos para la obtención de ECTS:

- Unirse al grupo MU de Strava
- Registra mínimo 8 actividades por mes (cualquier actividad):
 - Mediante un dispositivo con GPS (reloj, pulsera,...) y sincronizando con Strava.
 - Directamente con el móvil a través de la aplicación Strava (comenzar actividad, seleccionar tipo de actividad, mantenerlo activo durante la actividad, terminar y subir foto o video a Strava o compartir mediante drive con el Servicio de Deportes).
 - En actividades del gimnasio en caso de que no se pueda registrar la actividad con reloj o pulsera será necesario subir fotos de la actividad en la plataforma.
- Para considerar la actividad válida, tendrá que haber movimiento durante al menos 40 minutos.
- Si completas en 4, 5 o 6 meses, 0.5 ECTS.
- Si completas en 7,8 meses, 1 ECTS.

En mayo, recibiréis un formulario para reclamar los créditos obtenidos y en ese momento comenzaremos a revisar vuestras actividades (**será muy importante registrar adecuadamente las actividades**).