



INFORME Avaluació de la Memòria: "Marxa Nòrdica i Salut al Municipi de Naut Aran"

1. Avaluació de l'apartat a) Coneixement de la tècnica (25 punts)

Adequació als criteris

Segons el plec, aquest apartat valora:

- Domini tècnic i biomecànic.
- Explicació dels pilars tècnics (postura, patró de marxa, ús dels bastons).
- Coneixement del model INWA.
- Capacitat d'explicar el procés pedagògic (mètode de les 10 passes).

Anàlisi i valoració

La memòria analitzada demostra un domini excel·lent de la tècnica. Inclou explicacions profundes sobre:

- Origen històric i contextualització de la Marxa Nòrdica.
- Funcions biomecàniques de la postura i del gest tècnic.
- Descripció exhaustiva dels tres pilars fonamentals.
- Aplicació pedagògica del mètode INWA.

Tot plegat evidencia coneixement expert de la disciplina.

Puntuació: 25/25 punts

2. Avaluació de l'apartat b) Planificació de les activitats (15 punts)

Criteris de valoració

Aquest bloc avalua:

- Qualitat de la planificació anual i setmanal.
- Coherència entre objectius, horaris, metodologia i perfil de participants.
- Adequació dels materials i recursos.
- Adaptació climàtica, territorial i logística.

Anàlisi del contingut

La memòria analitzada presenta una planificació **molt detallada i coherent**, destacant:

- **Dues sortides setmanals** (dilluns a Arties, divendres a Salardú) amb horaris adaptats a la llum solar i al perfil dels usuaris.
- **Estructura clara de les sessions**: escalfament, sortida guiada i tornada a la calma.
- **Planificació anual completa**, dividida en 4 trimestres, amb vacances i festius degudament especificats.
- **Criteris de seguretat i organització excel·lents**: control d'assistència, WhatsApp, puntualitat, meteorologia adversa i alternatives en sala.
- **Recorreguts adaptats** (6–7 km i 150–200 m de desnivell) per afavorir la participació de persones sedentàries o amb prescripció mèdica.
- **Assignació dels rols** i coordinació amb professionals sanitaris (PAFES).



La planificació compleix i supera les expectatives que estableix el plec.

Puntuació: 15/15 punts

3. Avaluació de l'apartat c) Programa de salut i beneficis de la pràctica (10 punts)

Criteris de valoració

Es valora:

- Capacitat d'explicar els beneficis físics, psicològics i socials de la Marxa Nòrdica.
- Fonament científic i clínica aplicada.
- Adequació del programa a objectius de salut pública.

Anàlisi del contingut

Aquest apartat està desenvolupat amb un **alt nivell de qualitat**. Destaquen:

- Explicació completa dels beneficis de la MN: millora cardiovascular, força muscular, coordinació, postura, drenatge limfàtic, reducció de dolor i estrès.
- Justificació específica dels beneficis per a:
 - persones amb malalties cròniques,
 - pacients oncològics amb risc de limfedema,
 - població sedentària.
- Integració amb el model **AF + salut**, alineat amb les directrius del PAFES.
- Enfocament social: activitat en grup, increment d'adherència i millora del benestar emocional.

Aquesta descripció és molt superior a la mitjana i està justificada amb una visió clínica i funcional molt sòlida.

Puntuació: 10/10 punts

3. Resultat final

Apartat	Puntuació màxima	Puntuació obtinguda
a) Coneixement de la tècnica	25 punts	25/25
b) Planificació de les activitats	15 punts	15/15
c) Beneficis i programa de salut	10 punts	10/10

Puntuació total final: 50/50 punts

La memòria presentada demostra un nivell excel·lent en tots els apartats, assolint la màxima puntuació possible segons els criteris establerts en el plec. Aquesta proposta destaca per la seva solvència tècnica, la planificació exhaustiva i la integració perfecta entre activitat física, salut i comunitat.

Salardú, Naut Aran, a 4 de febrer de 2026

El secretari-interventor

Mariano Capdevila Noguero