GRUP DE TREBALL DE MARXA NÒRDICA

Núm. d'acta: 01/2018	**Hora d'inici:** 19.30h	**Data:** 12/01/2018

Assistents:			
COORDINADOR	☒ Marta Rispa		
MEMBRES	☒ Nuria Santaularia	☒ Oscar Gasquez	☐ Ana Gey
	☐ Thaïs Camps	☐ Marc Terradellas	
CONVIDATS	☐	☐	

Ordre del dia

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior
2. Capítol 1
3. Capítol 2
4. Noms dels diferents capítols per anar visualitzant què queda per fer

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior

2. Capítol 1

(Punt 1.1)
- Nom: El Grup arriba a un acord en el canvi de nom: "Què és i en què consisteix la Marxa Nòrdica"
- Nivells: Al final, el Grup arriba a l'acord de donar per bo l'última versió.
- Apartat final: El Grup considera continuar amb la definició inicial del cap.1

(Punt 1.2)
- Definicions de les parts del bastó:
- Introducció: El Grup considera que l'explicació de les corretges ja es fa a l'apartat de corretges. Per no fer-ho repetitiu, es deixa com està.
- Tija: L'apartat de la tija, s'ha de tornar a refer tenint en compte que cal diferenciar entre bastó fix i bastó extensible. També es consensua fins a quin punt hem d'aprofundir en els materials.

(Punt 1.3)
- Llocs on practicar la Marxa Nòrdica:

- S'han presentat dos escrits a la reunió i, d'aquests dos, s'ha pogut fer una combinació. S'ha de passar a net a l'última versió del capítol.

(Punt 1.4)
Biomecànica:

- El grup pensa que seria bo, com a guia divulgativa, fer una part en referència a la biomecànica de la marxa humana normal i una altra en referència a la biomecànica de la MN per després lligar-ho.
- El Grup queda en passar-se la informació que s'ha presentat a la reunió perquè la resta del Grup vagi retocant l'apartat.

(Punt 1.5)
Beneficis de la MN:

- Per la quantitat d'informació que hi ha, el Grup no té clar si fer un punt dins el capítol 1 o bé passar-ho al capítol 3. S'ha de decidir entre tots.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	**Responsable**	**Data realització**

3. Capítol 2

Títol: Fisioteràpia i MN (Relació entre moviment i exercici físic).
- S'ha de fer una pluja d'idees per veure què es pot incloure en el capítol. El Grup acorda fer-ho via correu electrònic per anar avançant la guia.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	**Responsable**	**Data realització**

4. Noms dels diferents capítols per anar visualitzant què queda per fer

- Marc conceptual
- Cap 1: Què és i en què consisteix la MN
- Cap 2: Fisioteràpia i MN (Relació entre moviment i exercici físic)
- Cap 3: Beneficis genèrics de la MN
- Cap 4: Les eines d'avaluació de la MN
- Cap 5: Beneficis específics de la MN per condició concreta de salut
- Altres?

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	**Responsable**	**Data realització**

Tasques a realitzar

Per a la següent reunió 16/02/2018 tots el components del GTMN:
A. Repassar la definició de les parts del bastó en referència a la tija.
B. Anar buscant fotos per a la il·lustració de la guia i crear un fons fotogràfic.
C. Passar a net a l'última versió del capítol sobre "Llocs on practicar la Marxa Nòrdica"
D. Pluja d'idees de la part de biomecànica
E. Buscar les referències de la informació del punt 1.5 per a la bibliografia.
F. Pluja d'idees del capítol 2

Data propera reunió

16/02/2018

Marta Rispa
Coordinador