









Functional Strength Measurement

	<p>Ítem 1</p> <p>Lanzamiento sobre el brazo</p>	<p>El niño tiene que tirar un saco de arena pesado (2-3 kg) lo más lejos posible. Se mide la distancia en centímetros</p>	<p>Potencia muscular: habilidad para generar un movimiento explosivo.</p> <p>Los niños de 4 a 10 años habitualmente juegan a juegos que incluyen lanzar y coger una pelota</p>
	<p>Ítem 2</p> <p>Salto de longitud hacia delante</p>	<p>El niño tiene que saltar lo más lejos posible, se mide la distancia en centímetros</p>	<p>Potencia muscular: habilidad para generar un movimiento explosivo</p> <p>Los niños usan el salto como parte de los juegos</p> <p>Requiere equilibrio, planeación y coordinación.</p>
	<p>Ítem 3</p> <p>Lanzamiento de axilas</p>	<p>El niño tiene que lanzar un saco de arena pesado (2-3 kg) lo más lejos posible. Se mide la distancia en centímetros</p>	<p>Potencia muscular: habilidad para generar un movimiento explosivo</p> <p>Los niños de 4 a 10 años habitualmente juegan a juegos que incluyen lanzar y coger una pelota</p>
	<p>Ítem 4</p> <p>Subir un escalón lateral</p>	<p>El niño tiene que tocar el suelo con uno de sus pies y subir, mientras mantiene el otro pie en un escalón la mayor cantidad de tiempo posible en 30 segundos. Se permite apoya 2 dedos en la pared Se cuenta el número de repeticiones</p>	<p>Resistencia muscular: número de repeticiones dentro de 30 segundos</p> <p>Aunque el movimiento aislado de subir lateral un escalón no es funcional, la acción es similar a subir a una bicicleta o patín y algo similar a subir las escaleras o bordillo</p> <p>Dirigido a valorar los músculos extensores de las extremidades inferiores (cuádriceps y abductores de cadera)</p>

	<p>Ítem 5</p> <p>Pase de pecho</p>	<p>El niño se sienta en el suelo con la espalda pegada a la pared. Tiene que lanzar un saco de arena pesad (1 o 2 kg) lo más posible.</p> <p>Se mide la distancia en centímetros</p>	<p>Potencia muscular: habilidad para generar un movimiento explosivo</p> <p>El lanzamiento de balón o pase es un patrón de movimiento que se usa en muchos deportes como básquet o voleibol</p> <p>Debe realizar movimientos aislados de las extremidades superiores. Valora la potencia de las extremidades superiores y tronco</p>
	<p>Ítem 6</p> <p>Paso de sentado a de pie</p>	<p>El niño tiene que estar de pie y sentarse de una silla tantas veces como sea posible en 30 segundos.</p> <p>Se cuenta el número de repeticiones</p>	<p>Resistencia muscular: número de repeticiones dentro de 30 segundos</p> <p>Poner de pie y sentarse en una silla es un actividad que los niños realizan numerosas veces a lo largo del día</p> <p>Requiere equilibrio y coordinación</p>
	<p>Ítem 7</p> <p>Levantar una caja</p>	<p>El niño tiene que poner una caja pesada (3 o 4 kg) encima de otra caja tantas veces como sea posible en 30 segundos</p> <p>Se cuenta el número de repeticiones</p>	<p>Resistencia muscular: número de repeticiones dentro de 30 segundos</p> <p>Los niños de 4 a 10 años habitualmente cogen objetos pesados como por ejemplo una caja con piezas o juguetes</p> <p>Requiere algo de coordinación para controlar la estabilidad del tronco mientras eleva y deja la caja</p>
	<p>Ítem 8</p> <p>Subir escaleras</p>	<p>El niño tiene que subir y bajar las escaleras tantas veces como sea posible en 30 segundos .</p> <p>Se cuenta el número de pasos</p>	<p>Resistencia muscular: número de repeticiones dentro de 30 segundos</p> <p>Los niños habitualmente suben escaleras o escalan a través de movimientos alternos de las piernas.</p> <p>Requiere coordinación para mantener el equilibrio mientras se mantiene de pie brevemente sobre una pierna y precisión para poner el pie sobre el escalón</p>

Aertssen WF, Ferguson GD, Smits-Engelsman BC. Reliability and Structural and Construct Validity of the Functional Strength Measurement in Children Aged 4 to 10 Years. *Phys Ther.* 2016 Jun;96(6):888-97.