

PLAN DE ESTUDIO

@AuladeMavis

INICIO	FINAL	ESTIRASTE?

TIEMPO	MATERIAL A REVISAR

ALGO BUENO QUE SENTISTE

@AuladeMavis

ENFOQUES DEL ESTUDIO

1

2

3

MARCA LOS DESCANSOS HECHOS

1

2

3

4

NOTAS/RECORDATORIOS

@AuladeMavis

PLAN DE ESTUDIO

@AuladeMavis

INICIO	FINAL	ESTIRASTE?
10am	12:15pm	Sí

TIEMPO	MATERIAL A REVISAR
10min	Cuerdas al aire
15min	Schradieck
30min	Escala de Re mayor
25min	Suzuki n.3
10min	Descanso/Estiramiento
40min	Concierto Rieding (1mu)

ALGO BUENO QUE SENTISTE

Más relajación al tocar los pasajes rápidos.

@AuladeMavis

ENFOQUES DEL ESTUDIO

1

Afinación

2

Tempo (uso de metrónomo)

3

Relajación del pulgar izq.

MARCA LOS DESCANSOS HECHOS

1

2

3

4

NOTAS/RECORDATORIOS

Escala: Cuidar los cambios de posición.

Concierto: Metrónomo en 60.

Suzuki: Revisar compás: 15 (próx.)

@AuladeMavis

Receta para un gran estudio

PREPARAR EL ESPACIO

Ten a la mano todo lo que puedes necesitar, desde el instrumento a un vaso de agua. Quita toda distracción para asegurar el estudio.

PREPARAR EL CUERPO

Haz una rutina de estiramiento previo, muy importante tus brazos/manos/dedos/cuello. Toma respiraciones profundas. Ayudará a la concentración y a cuidarnos.

TIEMPO DE ESTUDIO

Si puedes dedicarle más de una hora no hace tanta falta que lo anotes, aunque te ayudará a medir cuando hacer el descanso. Si es corto, que no haya un break largo.

USO DEL ☐
METRÓNOMO ☐
USO DEL AFINADOR ☐
DESCANSO ☐
CONCENTRACIÓN ☐

TEN EN CUENTA

Acá lo que quieres mejorar en general, por ejemplo:
-Más concentración
-Más tiempo de estudio
-Estar más relajado/a
-Uso del metrónomo, etc.

QUÉ TAL TE SENTISTE?

Sumamente importante, alimentar la consciencia corporal y emocional. Anota cada sentimiento y como este quizás desapareció o creció, para ir trabajándolo y mejorándolo.

INGREDIENTES

Mucha paciencia: Para repetir de manera consciente e inteligente lo que debamos estudiar o para aquello que debamos tocar más lento de lo que quisiéramos.

Mucha consciencia: Para hacer lo que debemos hacer y no lo que "Nos sale mejor" y para estar presentes en lo que estamos trabajando.

Constancia: Para ir viendo como paso a paso vamos armando una base que nos hará fuertes y libres.

MATERIAL A TRABAJAR

Siempre optaré y recomendaré que inicien con notas largas (y metrónomo) y las escalas con arpeggios. ES ESENCIAL el trabajo de esto.

Luego todos tus métodos de técnica y/o reconocimiento de las notas del pentagrama (dependiendo del nivel que estés), solfeo de las partituras, entendimiento armónico y melódico de éstas.

Y repertorio de temas, obras o canciones.

Puedes cambiar el orden? claro que sí pero intenta siempre iniciar con las escalas.

OBSERVACIONES PARA EL PRÓX. ESTUDIO

Acá dejaremos plasmado lo que trabajaste el día de hoy, con indicaciones de tempo, compases y lo que deberías estudiar y repasar para el próximo estudio, dejando un punto de partida para el día que sigue. Esto ayudará a dar un horizonte por si en algún momento nos sentimos perdidos o sin ganas.

Sé un crítico respetuoso de ti mismo, tus palabras y acciones siempre van a influir en nuestro resultado de corto y largo plazo.