

## LISTA DE CONTROL PARA AUTOEVALUAR LA CALIDAD DE LA PRÁCTICA INSTRUMENTAL

El desarrollo de las habilidades implicadas en la práctica musical requiere tiempo, motivación y la aplicación de una serie de estrategias de práctica que garanticen la eficacia en las tareas y actividades que realizamos con nuestro instrumento.

El objetivo de esta lista, dirigida al alumnado de enseñanzas profesionales, es proporcionar ayuda en la toma de conciencia de aspectos determinantes en su progreso musical: control de actividades, concentración en las tareas, concienciación física, mental y emocional, organización del tiempo de práctica, actitud ante la práctica.

	SI	NO
Utilizo una agenda donde apunto las piezas y secciones que practico		
Suelo tener ordenadas mis partituras		
Con frecuencia estudio el contenido musical de las piezas sin el instrumento		
Realizo ejercicios de calentamiento antes de empezar a practicar		
Realizo ejercicios de estiramiento al terminar mi sesión de estudio		
Practico todos los días al menos una hora		
Practico todos los días a la misma hora		
Durante los fines de semana practico al menos tres horas		
Suelo utilizar el metrónomo cuando practico en casa		
Procuro distribuir mi tiempo de estudio haciendo pausas cada 30-40 minutos		
Tras la clase de instrumento apunto las indicaciones del profesor/a		
Suelo preguntar dudas a mi profesor/a sobre las indicaciones de estudio		
Utilizo dispositivos electrónicos (móvil, tablet, etc) para ver y escuchar como estudio		
Me gusta ir a distintos tipos de conciertos		
Me gusta escuchar música con móvil, tablet, etc.		
Participo en actividades musicales distintas a las del conservatorio (coro, orquesta)		
Me gusta participar en las audiciones y conciertos		
Utilizo plataformas tipo Spotify o Youtube para escuchar piezas nuevas		
Me gusta probar piezas nuevas e improvisar		
Ayudo a otros en sus actividades musicales		