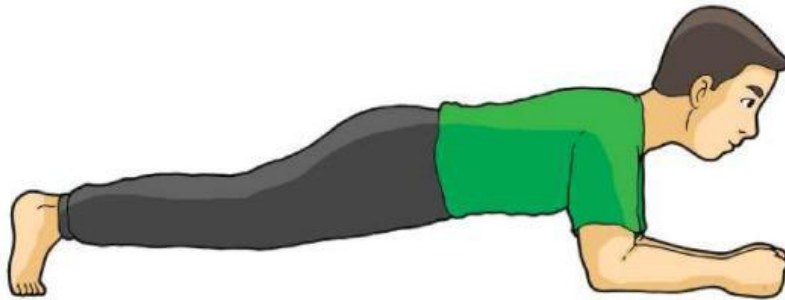




Lembar Kerja Peserta 1.1

Nama: _____

Amati foto di bawah ini dengan seksama. Foto ini merupakan rangkaian kegiatan pelemasan dan peregangan otot-otot tubuh yang sangat berguna untuk membuat tubuh kita semua menjadi rileks dan dapat berkonsentrasi untuk melakukan eksplorasi tubuh dalam Teater Fisik.



Plank

- Setelah mengamati, cobalah dalam kelompok kecil untuk melakukan peregangan seperti foto/gambar di atas!
- Selanjutnya ceritakan pengalaman kalian di bawah ini: *"Apa yang kalian telah pelajari secara mandiri pada kegiatan 1? Mengapa sesi ini sangat penting untuk dilakukan di awal kegiatan?"*



Lembar Refleksi Peserta 1.1

Nama: _____

Setelah melakukan pemanasan, saya mengetahui bahwa

Kegiatan pemanasan, saya merasa bahwa saya sangat baik dalam....

Namun, perlu diakui bahwa saya membutuhkan peningkatan dalam ...

Di kegiatan ini, saya merasa pantas mendapatkan (pilih salah satu)



Sedih ☐ ☐ ☐ ☐ Bahagia