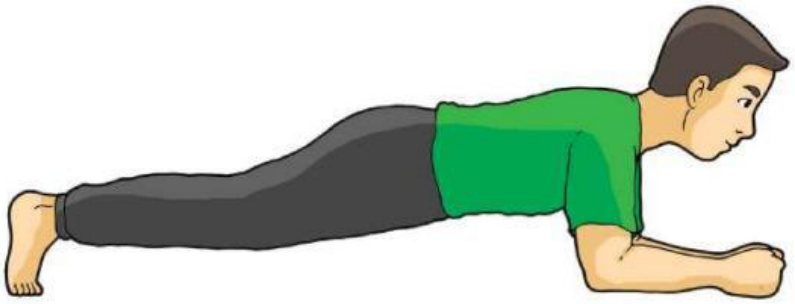
Lembar Kerja Peserta 1.1

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?"*

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS