



## Opgaveskabelon til høj-dan graduering i Sim Uu

Det følgende er ment som et redskab til at hjælpe med udformning af opgaven, frem mod gradueringen. Det er en vejledende skabelon, hvor nogle dele SKAL følges, mens andre dele bør ses som en hjælp til hvordan en opgave kan opbygges og gøres let forståelig, for censorer og andre læsere.

### **SKAL opfyldes**

#### **Krav til opgaven:**

Du skal vælge mindst én mentor på opgaven, der vil hjælpe dig med at definere opgavens indhold og mål/værdi, ud fra et selvvalgt emne, én mentor, skal være fra Sim Uus danfortrænergruppe/instruktører. Mentorens(ernes) navn, bør nævnes på enten forside, eller evt. titelblad. En opgave kan ikke afleveres, uden at være gennemlæst af en mentor, fra Sim Uu.

Opgaven skal indeholde et taekwondo-relateret emne, hvor taekwondo og budskab skal hænge tydeligt sammen. Dette kunne være personlig udvikling med taekwondo, redskaber til brug i taekwondo, beskrivelse af teknikker, anvendelse, træning, etc., etc.

Opgavens omfang skal være fra minimum 10, til maksimum 15 sider (ekskl. forside, evt. titelblad, indholdsfortegnelse, samt bilag)

Tekst skal holdes i skriftstørrelse 12, mens overskrifter o.lign., kan laves større, inden for en rimelig grænse.

Der må indgå billedmateriale i et rimeligt omfang. Billedmaterialet skal understøtte opgavens indhold eller på anden måde være relevant for opgave og/eller fremlæggelse. (fraset forside og evt. titelblad). Billedmaterialet skal i videst muligt omfang, være egne optagelser.

Opgavens indhold skal være forståeligt, uden en fremlæggelse. Dette så opgaven kan bruges som opslagsværk og idé katalog, for andre.

Opgaven skal afleveres elektronisk, i filformaterne .doc eller .pdf.

Opgaven skal sendes til din mentor, samt som skrevet i indbydelsen fra Sim Uu (findes på [simuu.dk](http://simuu.dk))

#### **Fremlæggelse:**

Opgaven skal fremlægges for censorerne og danfortrænere i Sim Uu, ifm. graduering.

Hertil kan frit anvendes elektroniske hjælpemidler tilgængelige og f.eks. Powerpoint el.lign, som program. Ønskes div. AV eller whiteboard, bør du i god tid inden gradueringen, informere din mentor, samt kontaktpersoner fra Sim Uu, vedr. gradueringen. (findes på indbydelsen, på [simuu.dk](http://simuu.dk))

Opgaven kan også fremlægges ved demonstration af teknikken, hvis opgaven lægger op til dette.

Det er en god idé, at forberede sig på fremlæggelsen, idet denne har en væsentlig indflydelse på det samlede indtryk af gradueringen.

### VEJLEDENDE forslag til disposition

#### **Information:**

Nedenfor findes et *forslag* til en disposition (oversigt over opgavens inddeling).

Dette er anbefalelsesværdigt at følge, men IKKE et krav.

#### **Disposition:**

1. Forside (her er frit valg, så længe den har relevans til opgavens indhold. Laves der ikke et titelblad, skal forsiden, ud over en titel på opgaven, indeholde eget navn, ønsket grad, samt navn på mentor(er))
2. Evt. titelblad (et evt. titelblad, indeholder titlen på opgaven, eget navn og ønsket grad, samt navn på mentor. Laves et titelblad, *kan* eget navn mm., samt mentors navn, udelades på forsiden)
3. Indholdsfortegnelse
4. Introduktion (her må gerne skrives lidt om dig selv og evt. hvorfor du vil gå til graduering. Ligeledes kan du kort skrive lidt om opgaven)
5. Baggrund for opgaven (her kan du skrive lidt mere i dybden, om hvorfor du netop har valgt dette emne)
6. Evt. afgrænsning (skriv dette afsnit, hvis du har udvalgt en mindre del, af en større sammenhæng og begrund dit valg for udvælgelsen)
7. Problemformulering eller emnebeskrivelse (Skriver du en problemformulering, skal du holde dig til ordets reelle betydning: Formulér et problem. Dette vil typisk være en sætning på 2-3 linier, der stiller spørgsmål ved én eller flere ting. Vælger du en emnebeskrivelse, skal du skrive hvad opgaven vil komme ind på undervejs og hvad du vil konkludere på, til sidst i opgaven)
8. Selve indholdet/materiale/opgaveteksten med div. afsnit (her præsenterer du alle de fakta og den viden du har, for at kunne svare på det problem du har formuleret, eller de emner du har beskrevet)
9. Evt. diskussion (her kan du diskutere om du er nået til bunds i dine undersøgelser og om du har fundet tilstrækkelig viden, det er et afsnit, hvor du kan tage nogle forbehold for din konklusion, om nødvendigt)
10. konklusion (her skal du svare på din problemformulering, ud fra opgavens indhold, eller konkludere på din emnebeskrivelse)
11. Litteraturliste

## **Noter til selve opgaven:**

Fodnoter skal være i sidefoden, undervejs i opgaven og skal holdes i talorden fra 1 og opefter, så første fodnote har nr. 1, anden fodnote nr. 2 osv.

Billedtekst skal markeres med kursiv, hvis det står i selve opgaven.

Litteraturlisten skal skrives alfabetisk, startende fra A. Titlen på det der henvises til, er gældende. Ligeledes bør forfatteren skrives ind i parentes efter, sammen med udgivelsesåret. Forfatteren skrives med efternavn først.

Ligeledes kan henvisninger deles op i flg. Kategorier: web-henvisninger, artikler/blade/magasiner, bøger.

Webhenvisninger skal være den fulde henvisning. Så har du fundet noget på [taekwondo.dk/uddannelse/et-eller-andet-emne](http://taekwondo.dk/uddannelse/et-eller-andet-emne), så er det ikke nok at skrive [taekwondo.dk](http://taekwondo.dk) som henvisning.

## **Eksempler:**

### Web-hensinger:

[www.simuu.dk](http://www.simuu.dk)

[www.taekwondo.dk/uddannelse](http://www.taekwondo.dk/uddannelse)

[www.wtf.org](http://www.wtf.org)

### Artikler/magasiner/blade:

Skader i taekwondo (Kolby, Lise m.fl., 2005)  
Dansk Sportsmedicin (nr. 2, 2005)

### Bøger:

Bevægeapparatets Anatomi (Bojsen-Møller, Finn, 2002)

Taekwondo er sejst (Vraa, Mich, 2006)

### Bilag:

Bilag vedlægges/vedhæftes bagerst i opgaven. Bilag nummereres fra 1 og opefter. Så første bilag, der henvises til i opgaven har nr. 1, andet bilag nr. 2, osv..