



## Αμαλία Μαυρίδου

Ημερομηνία γέννησης:  
25/12/1999

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

✉ [amaliamavridou@gmail.com](mailto:amaliamavridou@gmail.com)



europass

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

**06/2024 - 07/2024**

#### Επικεφαλής δραστηριοτήτων Διεθνής Μητροπολιτική Εκπαίδευση (IKE) - International Metropolitan School (IMS)

- Επίβλεψη, συνοδεία και παροχή ασφαλούς μεταφοράς παιδιών σε υπαίθριες δραστηριότητες όπως windsurf, αναρρίχηση και επισκέψεις σε αθλητικά και ψυχαγωγικά πάρκα.
- Διεξαγωγή μαθήματος ενόργανης.

**15/03/2022 - 14/06/2022**

#### Πρακτική Άσκηση - Προπονήτρια Κλασικού Αθλητισμού Α. Ο. Φιλοθέης

- Διεξαγωγή προπονητικών προγραμμάτων αλμάτων και ψυχαγωγικών παιχνιδιών στίβου σε ακαδημίες.
- Παροχή βοήθειας στο 23ο Filothei Women's Gala - υπεύθυνη για την ηλεκτρονική καταγραφή επίδοσης αθλητριών στο άλμα εις ύψος.
- Οργάνωση αθλητικού εξοπλισμού.
- Επίβλεψη παιδιών κατά τη φυσική άσκηση.

Ιστότοπος [http://filothei.org/filothei/sample-page/tmima\\_stivou/](http://filothei.org/filothei/sample-page/tmima_stivou/)

**01/09/2021 - 15/07/2022** Ελλάδα

#### Προπονήτρια Ταεκβοντό Α.Σ. Αίαντας Κορωπίου

- Παροχή κατάλληλων προπονητικών προγραμμάτων ταεκβοντό για ομάδες όλων των επιπέδων και ηλικιών, με σκοπό την ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης, τη βελτίωση των κινητικών και πνευματικών δεξιοτήτων τους και την εκμάθηση αγωνιστικών επιδεξιοτήτων.
- Αξιολόγηση της φυσικής απόδοσης των μαθητών και παροχή ανατροφοδότησης για βελτίωση.
- Προετοιμασία αθλητών για συμμετοχή σε αγώνες και εξετάσεις ζωνών.

Ιστότοπος <https://www.facebook.com/aiantaskoropi.gr>

**16/06/2022 - 13/07/2022**

#### Εκπαιδύτρια Ταεκβοντό Δ.Ο.Π.Α.Π.

Αθλητικό Καλοκαιρινό Καμπ Δ.Ο.Π.Α.Π.

- Διδασκαλία ταεκβοντό σε παιδιά δημοτικού, γυμνάσιου και λυκείου.
- Εισαγωγή στο άθλημα του ταεκβοντό - σχεδιασμός αθλητικών δραστηριοτήτων με μορφή παιχνιδιού.

Ιστότοπος <https://www.dopap.gr/>

**04/08/2021 - 04/10/2021**

#### Εκπαιδύτρια Αθλημάτων Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή - Επιδοτούμενη Πρακτική

Προπονήτρια Στίβου στο πρόγραμμα KIDS LOVE SPORTS (Παναθηναϊκό Στάδιο)

- Οργάνωση αθλητικού εξοπλισμού και επίβλεψη παιδιών κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης.
- Διδασκαλία διαφόρων αθλημάτων στίβου με ψυχαγωγικές ασκήσεις προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις δεξιότητες των παιδιών.
- Ενίσχυση διαδικασίας ενσωμάτωσης των προσφύγων μέσω του αθλητισμού.

Προπονήτρια Ταεκβοντό στον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης και στο Danish Refugee Council (Ανοιχτό Κέντρο Φιλοξενίας Μεταναστών στη Νέα Μαλακάσα & Σχιστό)

- Διδασκαλία ταεκβοντό σε παιδιά.
- Σχεδιασμός δημιουργικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων για την προώθηση της ομαδικότητας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον.

Ιστότοπος <https://hoc.gr/en>

**12/10/2020 – 29/10/2020**

**Πρακτική Άσκηση - Εκπαιδύτρια Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης** Πρότυπο Λύκειο Βαρβακείου

- Σχεδιασμός και υλοποίηση και διεξαγωγή προγραμμάτων φυσικής αγωγής για μαθητές λυκείου.
- Εκμάθηση αθλοπαιδιών μέσω διάφορων αθλητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.
- Διεξαγωγή ασκήσεων για την προαγωγή της φυσικής κατάστασης και της υγείας των μαθητών.

**01/09/2018 – 19/12/2019**

**Προπονήτρια Ταεκβοντό Α.Σ. Taekwondo & Hapkido Αργυρούπολης**

- Εκπαίδευση αθλητών στο τεχνικό ταεκβοντό (poomsae) και στο αγωνιστικό ταεκβοντό (sparring) εφαρμόζοντας ποικιλία ψυχαγωγικών ασκήσεων.
- Σχεδιασμός και υλοποίηση κατάλληλων προπονητικών προγραμμάτων για ομάδες όλων των επιπέδων και ηλικιών, με σκοπό την ανάπτυξη των φυσικών και πνευματικών ικανοτήτων τους.
- Δημιουργία βέλτιστου περιβάλλοντος για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών, δυνατότητα μεγιστοποίησης της επίδοσής τους, προωθώντας παράλληλα την ευγενή άμιλλα και το αθλητικό πνεύμα.

Ιστότοπος <https://actionmartialarts.gr/>

**23/10/2019 – 27/11/2019**

**Πρακτική Άσκηση - Εκπαιδύτρια Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης** 3ο Δημοτικό Σχολείο Αιγαλέου

- Διεξαγωγή μαθήματος γυμναστικής σε τμήματα δημοτικού.
- Διδασκαλία βασικών κινητικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας ασκήσεις με παιγνιώδη μορφή διαμορφωμένες κατάλληλα για τις ανάγκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

**10/06/2019 – 09/08/2019**

**Υπεύθυνη αθλητικών δραστηριοτήτων Α.Σ. Taekwondo Παπάγου**

Αθλητικό Καλοκαιρινό Καμπ

- Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά με σκοπό την ψυχαγωγία και την ενίσχυση σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης.
- Συνοδεία, επιτήρηση και παροχή ασφαλούς μεταφοράς παιδιών σε υπαίθριες δραστηριότητες όπως επισκέψεις σε αθλητικά πάρκα, μουσεία, παραλίες, νεροτσουλήθρες, ζωολογικό πάρκο και λούνα παρκ.

Ιστότοπος [https://www.facebook.com/profile.php?id=100063478569883&locale=el\\_GR](https://www.facebook.com/profile.php?id=100063478569883&locale=el_GR)

**01/08/2018 – 30/08/2018**

**Εκπαιδύτρια πολεμικών τεχνών Sports Village Athitaki**

- Μαθήματα πολεμικών τεχνών και διδασκαλία βασικών τεχνικών αυτοάμυνας.
- Σχεδιασμός ψυχαγωγικών αθλητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.
- Δημιουργία χορογραφιών με κινήσεις πολεμικών τεχνών και παρουσίασή τους στις εκδηλώσεις της κατασκήνωσης.
- Εξαιρετική συνεργασία με τους άλλους εκπαιδευτές, ομαδάρχες και κοινοτάρχες.
- Επίβλεψη παιδιών κατά τη διάρκεια φυσικής άσκησης.
- Μετάδοση βασικών αρχών του ταεκβοντό, ευγένεια, σεβασμός και ευγενής άμιλλα.

Ιστότοπος <https://www.sportsvillage.gr/el>

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

2024 Ελλάδα

**Σ.Ε.Φ.Α.Α. - ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

Ιστότοπος <https://www.phed.uoa.gr/> | Τομέας σπουδών 1η ειδικότητα ταεκβοντό & 2η ειδικότητα άλματα

05/01/2020 – 06/07/2020 Dijon, Γαλλία

**ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ERASMUS UNIVERSITY OF BURGUNDY**

Ιστότοπος <https://www.u-bourgogne.fr/>

**ΑΠΟΛΥΤΗΡΙΟ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ 1Ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ**

Τελικός βαθμός Λίαν Καλώς 18.0

## ΓΛΩΣΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

**ΜΗΤΡΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ/-ΕΣ:** ελληνικά

**ΑΛΛΗ/-ΕΣ ΓΛΩΣΣΑ/-ΕΣ:** English - C2 Level - Certificate of Proficiency in English 2021 | French - B2 level - DELF 2015

## CERTIFICATIONS

2024

**International Calisthenics Academy Certificate of Attendance**

Βασική Θεωρία και Φιλοσοφία Καλλισθενικής - Βασικές Προπαρασκευαστικές Ασκήσεις

2020

**Les Mills BODYCOMBAT Instructor Certification**

2019

**Certificate of Tandem Skydive**

Tandem Skydive from 14.000 feet at Skydive Athens

2014

**1st Dan Certificate (World Taekwondo Headquarters - KUKKIWON)**

2011

**1st Dan Certificate (Hellenic Taekwondo Federation)**

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Σπάρτη

**Εθελόντρια Spartan Race 2019**

- Επίβλεψη κανόνων ασφαλείας.
- Διαχείριση ροής συμμετεχόντων.

- Επικοινωνία με ιατρικό προσωπικό σε περίπτωση ανάγκης.
- Παροχή νερού και φαγητού στους αθλητές.

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

**19/10/2023 – 22/10/2023** Αθήνα

**11ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης & 6ο Συνέδριο Strength and Conditioning Society**

**25/06/2021**

**Σεμινάριο Kids Athletics - 6ο Συνέδριο Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

**24/06/2021 – 26/06/2021**

**6ο Συνέδριο Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

Γεφύρωση έρευνας με πράξη  
Προπόνηση - Απόδοση - Υγεία

**01/2020** Dijon, France

**Culture Shock & Mobility Workshop - University of Burgundy**

**11/04/2019 – 13/04/2019**

**5ο Συνέδριο Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

Φυσική άσκηση και υγεία

Πρόληψη - Διατήρηση - Βελτίωση - Αποκατάσταση

**12/04/2019**

**Σεμινάριο Εργαστήριο Θερμιδομετρίας - 5ο Συνέδριο Σ.Ε.Φ.Α.Α.**

Κατανάλωση θερμίδων κατά την άσκηση

**05/04/2019**

**Συνέδριο Σ.Ε.Φ.Α.Α. - National Centre for Eating Disorders**

Μυστικά για τον έλεγχο της πείνας κατά τη δίαιτα σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση

**14/04/2018** Ο.Α.Κ.Α.

**1st Lifeme Workshop**

Key Points of the Diet for Athletes

**24/10/2017**

**Σεμινάριο Σύγχρονη Φυσικοθεραπεία - Εξειδικευμένες Μέθοδοι Αποκατάστασης - Mediterranean College**

## ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΙΑ

2022 Panhellenic Taekwondo Cup

**Gold Medal**

2021 Panhellenic Taekwondo Cup

**Bronze Medal**

2020 Riga Open Online Poomsae & Para Poomsae Taekwondo Tournament

**Gold Medal**

2019 Panhellenic Taekwondo Cup

**Gold Medal**

2018 Panhellenic Hapkido Championship

**Gold Medal**

2018 Acropolis Taekwondo Cup

**Gold Medal**

2017 8th Hereya Open Taekwondo Championship Bulgaria

**Bronze Medal**

2017 Panhellenic Taekwondo Cup

**Silver Medal**

2017 Panhellenic Taekwondo High School Competition

**Bronze Medal**

2016 Panhellenic Taekwondo High School Competition

**Bronze Medal**

2015 Panhellenic Taekwondo Championship

**Bronze Medal**

2014 Panhellenic Taekwondo Cup

**Bronze Medal**

2013 Panhellenic Taekwondo Championship

**Bronze Medal**