



Nella foto, Valentina e Giovanni Guadagno.

Coordinazione e capacità di movimento sono qualità imprescindibili per i cuochi e i camerieri. Ecco perché la scuola alberghiera avrebbe bisogno di riformare i suoi programmi di educazione fisica con finalità professionalizzanti

## Rivalutiamo l'ora di *ginnastica*

di Valentina Guadagno

In Italia l'Educazione fisica ricopre un ruolo marginale all'interno della scuola superiore. In questo contesto ho pensato di analizzare i programmi scolastici della scuola alberghiera al fine di comprendere gli obiettivi, i contenuti e le finalità che questa disciplina assume nel panorama scolastico, motivata dalle problematiche di natura motoria riscontrate da mio padre, Giovanni Guadagno, insegnante di cucina del Collegio Ballerini di Seregno (MI) e dalla mia breve esperienza come supplente di educazione fisica nella medesima scuola.

Spesso l'educazione fisica viene considerata dagli insegnanti e dagli alunni come un'ora di svago e di gioco e non come momento formativo per l'alunno, considerando che **la personalità è costituita da 4 sfere: cognitiva-intellettuale, affettivo-emotiva, socio-relazionale e fisico-motoria.**

Riformare i programmi vuole essere una proposta educativa formativa specifica per la scuola alberghiera e ha come finalità generale il valorizzare l'educazione fisica a scuola per evitare perdite di tempo e avvicinare queste figure professionali all'attività fisica. Se analizziamo la situazione generale è possibile osservare come cuochi e camerieri svolgono una professione essenzialmente pratica, infatti devono rimanere in piedi tutto il giorno preparando pietanze e servendo ai tavoli e devono essere preparati sia fisicamente sia mentalmente a questo sforzo. Essi lavorano dalle 11.00 alle 14.00 e dalle 18.00 alle 23.00 e non praticano regolarmente attività fisica,

ma ne avrebbero bisogno!

I corsi organizzati dalle palestre e piscine non tengono conto di questi orari lavorativi né dei bisogni e degli interessi di queste figure professionali, che spesso presentano problemi alla schiena e patologie cardiorespiratorie. Se prendiamo in esame la situazione specifica della scuola, è fondamentale proporre l'attività ai giovani, tutti coloro che per legge sono obbligati a svolgere due ore di educazione fisica alla settimana. È necessario comprendere i bisogni e le aspettative dei ragazzi anche perché spesso essi non trovano correlazione tra il mondo della scuola e quello del lavoro.

**Quale relazione vi è tra educazione fisica e professione alberghiera?**

Per quanto riguarda la programmazione di educazione fisica risulta essenziale ampliare il bagaglio di esperienze motorie dell'alunno, soprattutto per quanto concerne tre aspetti rilevanti: equilibrio, coordinazione e i lanci e le prese.

Nel biennio della scuola alberghiera si creano tre prerequisiti fondamentali: saper portare i piatti, utilizzare le clips e tagliare frutta e verdura. Le lacune riscontrate dagli insegnanti di cucina e sala riguardano principalmente questi tre prerequisiti fondamentali per costruire competenze più avanzate.

**L'equilibrio è una capacità coordinativa speciale fondamentale per il cameriere**, che deve essere in grado di distreggiarsi tra i tavoli portando piatti evitando gli ostacoli che gli si pongono davanti. Vi sono due componenti es-

### L'aforisma del professore

"Tu puoi imparare dai tuoi figli più di quanto essi imparino da te. Attraverso te essi conoscono un mondo ormai passato, tu in loro ne scopri uno nuovo che sta nascendo".

Johann Michael Friedrich Rückert, (1788-1866), poeta tedesco.

senziali: gestire il proprio corpo assumendo una postura elegante e corretta e mantenere in equilibrio più piatti sia con la mano dominante sia con la più debole.

**La coordinazione è importante per entrambe le figure professionali** in quanto è necessaria una buona dissociazione degli arti superiori per svolgere qualsiasi mansione culinaria. In altre parole, spesso i ragazzi non riescono a eseguire un'azione con una mano, ad esempio girare con il cucchiaino un preparato all'interno di una padella e con l'altra alzare e sollevare il pentolino. Lo stesso vale per i tagli di frutta e verdura: vi è sempre una mano che taglia e l'altra funge da sostegno.

**I lanci e le prese sono due schemi motori di base che possono essere perfezionati durante le ore di educazione fisica.** Avere una buona manualità fine è necessario ma è dato dall'intreccio dei tre aspetti esposti.

Interessante potrebbe essere proporre nel triennio esercizi di giocoleria al fine di raffinare le tre abilità e insegnare agli alunni la tecnica del flair. Questa tecnica si basa sul lanciare e afferrare bottiglie per creare miscele e cocktails in modo spettacolare e divertente. È una tecnica innovativa e spesso viene richiesta nei pub moderni e frequentati da giovani. L'obiettivo primario rimane sempre soddisfare il cliente.

Per quanto riguarda la sfera socio-relazionale il cuoco e il cameriere devono apprendere le principali regole valide sia a scuola ma soprattutto nel mondo del lavoro: puntualità, rispetto e serietà. Così come nello sport vi sono questi valori in particolare il rispetto della palestra e delle attrezzature. Ci sono alunni che arrivano in ritardo, altri che si comportano in modo scorretto negli spogliatoi, molti altri che non curano la propria persona dopo l'attività svolta. L'igiene personale è fondamentale sia per il cuoco e cameriere sia per l'atleta. Vestirsi in modo adeguato e curare la propria persona dopo l'attività diventa indispensabile. Il cuoco deve togliersi i gioielli, non mettere smalti alle unghie perché può essere nocivo sia per il cuoco sia per il commensale.

Per quanto concerne la sfera affettivo-emotiva è necessario abituare il ragazzo al lavoro puntando su due aspetti: responsabilità e autonomia. Questi due aspetti sono le chiavi del successo in ambito lavorativo.

Per quanto riguarda la sfera cognitiva-intellettuale può essere interessante proporre ai ragazzi lezioni teoriche sull'anatomia in generale con riferimenti particolari alla medicina. Ad esempio, come comportarsi in caso di ustioni e tagli, come organizzare un armadietto del pronto soccorso, come reagire in caso di svenimento e perdita di coscienza. Ecco come l'educazione fisica può concorrere allo sviluppo delle quattro sfere di personalità ed essere inserita in un percorso interdisciplinare ricco e articolato.



## La moltiplicazione dei sughi la divisione dei tempi.



SUGHI SURGELATI IN PELLETTA

Stenaldini Menazzi Tomma

+ sughi

Da **10 sughi** subito pronti a **1000 sughi**.

Li puoi creare tu, utilizzando Sugosi anche come salsa base.

- tempo

**5 minuti** massimo per rinvenirli in padella.

Già a metà dell'opera per la preparazione di sughi più elaborati.



Numero Verde  
Servizio Clienti  
**800-733525**

Dal lunedì al venerdì  
dalle 8.30 alle 13.00 e  
dalle 14.00 alle 19.00

**Sugosi. Una buona base,  
sempre pronta, su cui contare!**



Lavezzola (RA) - Emilia Romagna - Italy - [surgital@surgital.it](mailto:surgital@surgital.it) - [www.surgital.com](http://www.surgital.com)