**Fizinio aktyvumo formos**

**Fizinis aktyvumas** – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje, bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

**Fiziniai pratimai** – veiksmas ar veiksmų derinys lavinantis ir tobulinantis fizines ypatybes, sugebėjimus ir judėjimo įgūdžius. Fizinis lavinimas – terminas, apibrėžiantis žmogaus fizinių gebėjimų bei ypatybių formavimo ir tobulinimo procesą. Šis terminas geriausiai atspindi realių procesų, vykstančių švietimo sistemoje, programinį pobūdį. Vartojamas kasdienėje pedagogų kalboje atitinkamoms edukacinėms formoms (pamokoms, pratyboms, treniruotėms) apibūdinti.

**Fizinis pajėgumas** – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą (sportininko — įveikti fizinius krūvius, siekti gerų rezultatų). Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida.

**Kūno kultūra** – svarbi asmens ir visuomenės bendrosios kultūros dalis, padeda siekti asmens fizinės, psichinės bei dvasinės darnos, kurti ir tobulinti humanistines (judesių kultūrą, sveikatą, fizinį pajėgumą, išprusimą šioje srityje) bei materialines (sporto bazę, programas, vadovėlius ir kt.) vertybes. Kūno kultūros dalykas – mokomasis objektas pradinėse, pagrindinėse ir vidurinėse mokyklose, gimnazijose, kolegijose, aukštesniosiose ir aukštosiose mokyklose, apimantis fizinio lavinimo praktiką, teoriją ir didaktiką.