**กีและนันทนาการ** หมายถึง กีฬาหรือกิจกรรมใดๆก็ตามที่ก่อให้เกิดความสนุก ความพึงพอใจของผู้นำกิจกรรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมนั้นๆเน้นให้เกิดประโยชน์และพัฒนาทางด้านทักษะต่างๆ

**กีฬา**ในภาษาไทยเป็นคำที่รับมาจากภาษาบาลี ซึ่งตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน **กีฬา**นั้นหมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลินเพื่อเป็นการบำรุงแรง หรือเพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิต

**นันทนาการ** คือ กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้ง[ร่างกาย](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A2)และ[จิตใจ](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B9%83%E0%B8%88)นันทนาการ การเล่น และเป็น การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิต