

Urheilu portugaliksi

129 sanaa perustasolta edistyneelle tasolle.

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Vaellus	B1–B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Harjoitella	B1–B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Treenata	B1–B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Painoharjoittelu	B1–B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Pilateksen harjoittelu	B1–B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'bɔt/</i>	Pelata käsipalloa	B1–B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Pelata shakkia	B1–B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tɛ/</i>	Karaten harjoittelu	B1–B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Istuvien elämäntapojen torjuminen	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uz beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Seurata sykettä	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'bɔt/</i>	Pelata jalkapalloa	A1–A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bɔksi/</i>	Nyrkkeily	B1–B2
13	Correr na passareira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾɐ/</i>	Juoksumatolla juokseminen	B1–B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Tehdä punnerruksia	B1–B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Tehdä kyykkyjä	B1–B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃɐ/</i>	Tehdä lankkua	B1–B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fɔɾse/</i> o · mon. os treinos de força	Voimaharjoittelu	B1–B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Pelata polttopalloa	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i> o · mon. os treinos anaeróbicos	Anaerobinen harjoittelu	C1

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · mon. os treinos intervalados	Intervalliharjoittelu	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɛ̃pjuˈnatu/</i>	Osallistua mestaruuskilpailuihin	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pĩrˈder ˈume pɐrˈtide/</i>	Hävitä ottelu	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Tasoittaa pelin	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz ɐpuˈprjadu/</i>	Käyttää sopivia lenkkareita	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈtɛr diʃiˈpline/</i>	Olla kurinalainen	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈtɛr ˈfoku/</i>	Keskittyä	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈtɛr u ˈʁĩtmu/</i>	Pitää vauhtia yllä	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈɲaɾ/</i> caminhei · caminhada	Kävellä	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈɐɾ/</i> corri · corrido	Juosta	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pĩrˈder ˈpezu/</i>	Laihtua	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtaɾ/</i> saltei · saltado	Hypätä	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzɛɾ ɪzĩɾˈsisju/</i>	Liikkua	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈiɾ aw ʒiˈnazju/</i>	Käydä kuntosalilla	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdaɾ dɨ bisiˈklete/</i>	Ajaa pyörällä	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdaɾ/</i> nadei · nadado	Uida	A1–A2
36	Partida A2 <i>/pɐrˈtide/</i> a · mon. as partidas	Ottelu	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgaɾ/</i> alonguei · alongado	Venytellä	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzɛɾ elõgeˈmẽtu/</i>	Venyttely	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgaɾ ˈẽtĩʒ du ˈtrejnu/</i>	Venyttely ennen harjoittelua	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · mon. os aquecimentos</i>	Lämmittely	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Taistelulajit	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Judon harrastaminen	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Olla tuomari	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Pelata puolustuksessa	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Pelata hyökkäyksessä	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Olla vakiopelaaja	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peju/</i>	Parantaa suorituskyykyä	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e ɐizif'têsje/</i>	Lisätä kestävyyttä	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e ɐifpire'sẽw/</i>	Hallita hengitystä	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Huolehtia ryhdistä	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zõj/</i>	Välttää vammoja	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'nar 'mase muʃku'lar/</i>	Saada lihasmassaa	B1–B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Polttaa kaloreita	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mẽ'ter u 'korpu ẽj 'fôrme/</i>	Pitää kehosi kunnossa	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Olla tasapainossa	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>	Olla koordinaatiokyykyä	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Olla joustava	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Olla lihasvoimaa	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitiʃ/</i>	Ylittää rajat	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Haasteiden voittaminen	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Amatööriurheilijana oleminen	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈsɐɐ̃ ɐˈtlɐtɐ pɾofɨʃjuˈnal/</i>	Ammattiurheilijana oleminen	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/əsɨʃˈtɨɾ ɐ ˈume pɐɾˈtɨdɐ/</i>	Katsella ottelua	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ dɨʃpuzɨˈsɛ̃w̃/</i>	Tuntea olonsa hyväksi	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/sɨˈgɨɾ ˈume kuˈtɨnɐ dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Noudattaa harjoitusrutiinia	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ũ ˈpɛɾsənɐl ˈtɾɛjɲɐɾ/</i>	Olla henkilökohtainen valmentaja	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/sɨˈgɨɾ ũ ˈplɐnu dɨ ˈtɾɛjnu/</i>	Noudattaa harjoitusohjelmaa	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzɐɾ ɐplɨkɐˈsɛ̃w̃ dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Käyttää harjoittelusovellusta	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Olla tavoitteita	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨʃˈpiˈɾɐɾ ˈfũdu/</i>	Hengittää syvään	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɨɾ ɨʃˈkadɐʃ/</i>	Portaiden kiipeäminen	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjɔɡɐ/</i>	Joogata	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ vuˌlɛjˈbɔʔ/</i>	Pelata lentopalloa	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ bɐʃkɨtiˈbɔʔ/</i>	Pelata koripalloa	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˈtɛɲɨʃ/</i>	Pelata tennistä	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˌpĩɡɨˈpõɡɨ/</i>	Pelata pingistä	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mẽˈtɐɾ ɐ mutɨvɐˈsɛ̃w̃/</i>	Motivaation ylläpitäminen	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ sɨ ʁɨɐliˈzadu/</i>	Tuntea itsensä tyytyväiseksi	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpɨˈtɨɾ ẽʒ tuɾˈɲɛjuʃ/</i>	Kilpailla turnauksissa	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɛɾtɨsiˈpɐɾ ẽʒ mɛɾɐˈtõnɐʃ/</i>	Osallistua maratonille	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɨɾ aw ˈpõdju/</i>	Nousta korokkeelle	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨˈpɾɨzẽˈtɐɾ ˈume iˈkɨpɐ/</i>	Edustaa joukkuetta	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/vɨʃˈtɨɾ ɐ kemɨˈzõlɐ/</i>	Pukea pelipaita	B1–B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Harrastaa ulkoliikuntaa	B1–B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'piritu diʃpur'tivu/</i>	Olla urheiluhenkinen	B1–B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edviɾ'sarju/</i>	Kunnioittaa vastustajaa	B1–B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kõ ,fɛɾ 'plej/</i>	Pelata reilusti	B1–B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðir u iʃ'forsu/</i>	Taputtaa ponnistuksille	B1–B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kõ e ði'ʁɔtɐ/</i>	Oppia tappiosta	B1–B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Elää urheilua	B1–B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Polkeminen	A1–A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Uinti	A1–A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʔfi/</i>	Pelata golfia	A1–A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Nostaa painoja	A1–A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Olla osa tiimiä	A1–A2
96	Defender B1 <i>/dĩfẽ'der/</i> defendi · defendido	Puolustaa	A1–A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>	Peliasun pukeminen	A1–A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Juoda vettä harjoittelun aikana	A1–A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Käyttää kypärää	A1–A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Elää aktiivista elämää	A1–A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʔ'tar a 'kɔɾde/</i>	Hypätä narua	A1–A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Voittaa ottelun	A1–A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðaxe/</i>	Voittaa mitalin	A1–A2
104	Marcar golo A2 <i>/mer'kar 'gɔlu/</i>	Tehdä maali	A1–A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mer'kar 'põtu/</i>	Tehdä piste	A1–A2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Käyttää suojavausteita	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luveʃ/</i>	Käyttää käsineitä	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'loʒju dɨʃpur'tivu/</i>	Urheilukellon käyttäminen	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Voiton juhliminen	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>	Vapauttaa endorfiineja	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Suorituskyvyn mittaaminen	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Taekwondon harjoittelu	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejɾe/</i>	Capoeiran harrastaminen	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨʃ/</i>	Käyttää käsipainoja	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Käyttää tankoa	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Käyttää crosstraineria	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>	Tehdä kiertoharjoittelu	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɾɨfisi'mẽtu/</i> o · mon. os arrefecimentos	Jäähdyttely	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Jiu-jitsun harjoittelu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe iʃ'tatike/</i>	Kuntopyörän käyttäminen	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐr/</i>	Käyttää porraskiipijää	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/epi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Viheltää pelin	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu dɨ ʁizɨʃ'tɛsjɐ/</i>	Kestävyysharjoittelu	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu dɨ vilusi'dadi/</i> o · mon. os treinos de velocidade	Nopeusharjoittelu	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu dɨ ɐʒili'dadi/</i> o · mon. os treinos de agilidade	Ketteryysharjoittelu	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'rɔbiku/</i> o · mon. os treinos aeróbicos	Aerobinen harjoittelu	B1-B2

#	SANA	KÄÄNNÖS	TASO
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁɐ ɐ iʃtɐ'fɛtɐ/</i>	Juosta viestiä	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zɐʁ ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Käyttää polvitukea	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fɐ'zɐʁ tɾi'atlu/</i>	Triathlon	B1-B2

Kuuntele kaikki sanat ja harjoittele ilmaiseksi: <https://languageminute.com/fi/learn/pt/topic/223-urheilu>

Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>