

Palakasan sa Portuges

129 salita, mula sa antas na baguhan hanggang bihasa.

#	SALITA	SALIN	ANTAS
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Mag-hiking	B1-B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Magsanay	B1-B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Mag work out	B1-B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Mag bodybuilding	B1-B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Magsanay ng pilates	B1-B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'boʔ/</i>	Maglaro ng handball	B1-B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Maglaro ng chess	B1-B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tẽ/</i>	Magsanay ng karate	B1-B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Labanan ang laging nakaupo na pamumuhay	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Subaybayan ang rate ng puso	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'boʔ/</i>	Maglaro ng football	A1-A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'boksi/</i>	Magsanay ng boxing	B1-B2
13	Correr na passareira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Tumakbo sa treadmill	B1-B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Mag push-up	B1-B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Mag-squats	B1-B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Mag-plank	B1-B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fɔɾse/</i> o · maramihan os treinos de força	Pagsasanay sa lakas	B1-B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Maglaro ng dodgeball	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i> o · maramihan os treinos anaeróbicos	Anaerobic na pagsasanay	C1

#	SALITA	SALIN	ANTAS
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔtirveˈladu/</i> o · maramihan os treinos intervalados	Pagsasanay sa pagitan	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kēpjuˈnatu/</i>	Lumahok sa isang kampeonato	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pirˈder ˈume perˈtide/</i>	Matalo sa laban	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Magtabla sa laro	B1–B2
24	Usar ténis apropiados B1 <i>/uˈzar ˈteniz epruˈprjadu/</i>	Magsuot ng angkop na sneakers	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈter difiˈpline/</i>	Magkaroon ng disiplina	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈter ˈfoku/</i>	Magkaroon ng focus	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈter u ˈɾitmu/</i>	Panatilihin ang bilis	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈnar/</i> caminhei · caminhada	Maglakad	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈwẽr/</i> corri · corrido	Tumakbo	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pirˈder ˈpezu/</i>	Pumayat	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtar/</i> saltei · saltado	Tumalon	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzer izarˈsisju/</i>	Mag-ehersisyo	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈir aw ʒiˈnazju/</i>	Pumunta sa gym	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdar di bisiˈklete/</i>	Sumakay ng bisikleta	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdar/</i> nadei · nadado	Lumangoy	A1–A2
36	Partida A2 <i>/perˈtide/</i> a · maramihan as partidas	Laban	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgar/</i> alonguei · alongado	Mag-inat	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzer elõgeˈmẽtu/</i>	Mag stretching	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgar ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>	Mag-inat bago magsanay	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · maramihan os aquecimentos</i>	Pag-init	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Mag martial arts	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'ʒudu/</i>	Magsanay ng judo	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Maging tagahatol	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Maglaro ng depensa	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Maglaro ng atake	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Maging regular na manlalaro	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peɲu/</i>	Pagbutihin ang pagganap	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e ɐzizif'têsje/</i>	Dagdagan ang resistensya	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e ɐʃpire'sẽw/</i>	Kontrolin ang iyong paghinga	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Alagaan ang postura	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zõj/</i>	Maiwasan ang mga pinsala	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'ɲar 'mase muʃku'lar/</i>	Makakuha ng mass ng kalamnan	B1–B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Magsunog ng calories	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mẽ'ter u 'korpu ẽj 'fôrme/</i>	Panatilihing fit ang katawan	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Magkaroon ng balanse	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>	Magkaroon ng koordinasyon	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	May flexibility	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Magkaroon ng lakas ng kalamnan	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitij/</i>	Lumampas sa mga limitasyon	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Malampasan ang mga hamon	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Maging isang baguhang atleta	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈser eˈtlete pɾufisjuˈnal/</i>	Maging isang propesyonal na atleta	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/esiʃˈtir e ˈume peɾˈtide/</i>	Manood ng laban	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sẽˈtir diʃpuziˈsẽw̃/</i>	Makaramdam ng sigla	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈgir ˈume kuˈtine di ˈtrejnuʃ/</i>	Sundin ang isang gawain sa pagsasanay	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/ter ã ˈpɛrsənəl ˈtrejner/</i>	Magkaroon ng isang personal na tagapagsanay	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈgir ã ˈplenu di ˈtrejnu/</i>	Sundin ang isang plano sa pagsasanay	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzar epliceˈsẽw̃ di ˈtrejnuʃ/</i>	Gumamit ng pagsasanay app	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈter ˈmetɐʃ/</i>	May mga layunin	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨˈpiˈrar ˈfũdu/</i>	Huminga ng malalim	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbir iʃˈkadeʃ/</i>	Pag-akyat ng hagdan	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/feˈzer ˈjoʒe/</i>	Mag-yoga	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈgar vuˌlejˈbɔt/</i>	Maglaro ng volleyball	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈgar beʃˈkitiˈbɔt/</i>	Maglaro ng basketball	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈgar ˈtɛniʃ/</i>	Maglaro ng tennis	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈgar ˌpĩgiˈpõgi/</i>	Maglaro ng ping pong	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mẽˈter e mutiveˈsẽw̃/</i>	Manatiling motivated	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sẽˈtir si ɐiˌliˈzadu/</i>	Makadama ng katuparan	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpiˈtir ẽʒ turˈnejuf/</i>	Makipagkumpetensya sa mga paligsahan	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɛrtisiˈpar ẽʒ mɛɾeˈtɔnɐʃ/</i>	Sumali sa mga marathon	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbir aw ˈpõdju/</i>	Umakyat sa podium	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨˌpɾizẽˈtar ˈume iˈkipe/</i>	Kumakatawan sa isang pangkat	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtir e kemiˈzɔle/</i>	Isuot ang jersey	B1–B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Maglaro ng panlabas na sports	B1-B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'piritu diʃpur'tivu/</i>	Magkaroon ng sportsmanship	B1-B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Igalang ang kalaban	B1-B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kɔ̃ ,fɛɾ 'plej/</i>	Maglaro ng patas	B1-B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðir u iʃ'forsu/</i>	Palakpakan ang pagsisikap	B1-B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kɔ̃ e ði'ʁɔtɐ/</i>	Matuto sa pagkatalo	B1-B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Mamuhay para sa isport	B1-B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Magpedal	A1-A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Mag-swimming	A1-A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʔfi/</i>	Maglaro ng golf	A1-A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Pagbubuhat ng mga timbang	A1-A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Maging bahagi ng isang pangkat	A1-A2
96	Defender B1 <i>/dife'der/</i> defendi · defendido	Ipagtanggol	A1-A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>	Magsuot ng uniporme	A1-A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Uminom ng tubig habang nagsasanay	A1-A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Magsuot ng helmet	A1-A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Magkaroon ng aktibong buhay	A1-A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʔ'tar a 'kɔɾde/</i>	Tumalon ng lubid	A1-A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Manalo ng laban	A1-A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðalɐ/</i>	Manalo ng medalya	A1-A2
104	Marcar golo A2 <i>/mer'kar 'gɔlu/</i>	Umiskor ng goal	A1-A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mer'kar 'põtu/</i>	Umiskor ng puntos	A1-A2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Gumamit ng proteksyon	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luveʃ/</i>	Magsuot ng guwantes	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ɐi'ɔʒju diʃpur'tivu/</i>	Magsuot ng sports watch	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Ipagdiwang ang tagumpay	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>	Naglalabas ng endorphins	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mi'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Sukatin ang pagganap	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Magsanay ng taekwondo	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Gumawa ng capoeira	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨʃ/</i>	Gumamit ng dumbbells	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Gumamit ng barbell	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Gumamit ng elliptical	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>	Gumawa ng circuit	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɐɨfisi'mẽtu/</i> o · maramihan os arrefecimentos	Paglamig	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Magsanay ng jiu-jitsu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe iʃ'tatike/</i>	Gumamit ng exercise bike	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐɾ/</i>	Gumamit ng stepper	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/ɛpi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Pumito sa laro	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu di ɐiziʃ'tẽsje/</i>	Gawin ang pagsasanay sa tibay	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu di vilusi'dadi/</i> o · maramihan os treinos de velocidade	Pagsasanay sa bilis	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu di ɛʒili'dadi/</i> o · maramihan os treinos de agilidade	Pagsasanay sa liksi	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɛɛ'ɾɔbiku/</i> o · maramihan os treinos aeróbicos	Aerobic na pagsasanay	B1-B2

#	SALITA	SALIN	ANTAS
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e ifte'fɛtɐ/</i>	Tumakbo sa estafeta	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Magsuot ng knee brace	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fe'zer tri'atlu/</i>	Mag triathlon	B1-B2

Pakinggan ang bawat salita at magsanay nang libre: <https://languageminute.com/fil/learn/pt/topic/223-palakasan>

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