

Lo sport in portoghese

129 parole, dal livello base a quello avanzato.

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Fare un'escursione	B1-B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Allenarsi	B1-B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Andare in palestra	B1-B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sěw/</i>	Fare pesi	B1-B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Praticare il pilates	B1-B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'boʔ/</i>	Giocare a pallamano	B1-B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Giocare a scacchi	B1-B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tẽ/</i>	Praticare il karate	B1-B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Combattere la sedentarietà	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Monitorare la frequenza cardiaca	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'boʔ/</i>	Giocare a calcio	A1-A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bõksi/</i>	Praticare il pugilato	B1-B2
13	Correr na passadeira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Correre sul tapis roulant	B1-B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sěw/</i>	Fare flessioni	B1-B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Fare gli squat	B1-B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Fare il plank	B1-B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fõrse/</i> o · pl. os treinos de força	Allenamento della forza	B1-B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Giocare a palla prigioniera	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾõbiku/</i> o · pl. os treinos anaeróbicos	Allenamento anaerobico	C1

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · pl. os treinos intervalados	Allenamento a intervalli	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɛ̃pjuˈnatu/</i>	Partecipare a un campionato	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pĩrˈder ˈume perˈtide/</i>	Perdere una partita	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Pareggiare la partita	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz epruˈprjadu/</i>	Indossare scarpe da ginnastica adeguate	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈter difiˈpline/</i>	Avere disciplina	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈter ˈfoku/</i>	Avere concentrazione	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈter u ˈʁĩtmu/</i>	Mantenere il ritmo	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈnar/</i> caminhei · caminhada	Camminare	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈwɐr/</i> corri · corrido	Correre	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pĩrˈder ˈpezu/</i>	Perdere peso	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtar/</i> saltei · saltado	Saltare	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzer ɪzĩrˈsisju/</i>	Fare esercizio	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈĩr aw ʒĩˈnazju/</i>	Andare in palestra	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdar dĩ bisiˈklete/</i>	Andare in bicicletta	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdar/</i> nadei · nadado	Nuotare	A1–A2
36	Partida A2 <i>/perˈtide/</i> a · pl. as partidas	Partita	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgar/</i> alonguei · alongado	Allungare	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzer elõgeˈmêtu/</i>	Fare stretching	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgar ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>	Fare stretching prima dell'allenamento	B1–B2

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · pl. os aquecimentos</i>	Riscaldamento	B1-B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Praticare arti marziali	B1-B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Praticare il judo	B1-B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Essere l'arbitro	B1-B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Giocare in difesa	B1-B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Giocare in attacco	B1-B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Essere titolare	B1-B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peju/</i>	Migliorare le prestazioni	B1-B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e wizi'f'têsje/</i>	Aumentare la resistenza	B1-B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e wĩpire'sěw/</i>	Controllare la respirazione	B1-B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Prendersi cura della propria postura	B1-B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zôj/</i>	Evitare le lesioni	B1-B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'nar 'mase muʃku'lar/</i>	Guadagnare massa muscolare	B1-B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Bruciare calorie	B1-B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mê'ter u 'korpu ĕj 'fôrme/</i>	Mantenere il corpo in forma	B1-B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Avere equilibrio	B1-B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sěw/</i>	Avere un coordinamento	B1-B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Avere flessibilità	B1-B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Avere forza muscolare	B1-B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'miti/</i>	Superare i limiti	B1-B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Superare le sfide	B1-B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Essere un atleta dilettante	B1-B2

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈsɐɾ eˈtlɐtɐ pɾofɨʃjʊˈnal/</i>	Essere un atleta professionista	B1-B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/əsiʃˈtɨɾ e ˈume pɐɾˈtɨdɐ/</i>	Guardare una partita	A1-A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ diʃpuziˈsɐ̃w/</i>	Sentirsi in forze	B1-B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈɡiɾ ˈume kuˈtine di ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Seguire una routine di allenamento	B1-B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ù ˈpɛɾsənəl ˈtɾɛjɲɐɾ/</i>	Avere un personal trainer	B1-B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈɡiɾ ù ˈplenu di ˈtɾɛjnu/</i>	Seguire un piano di allenamento	B1-B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzɑɾ ɐplikeˈsɐ̃w di ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Usare un'app di allenamento	B1-B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Avere obiettivi	B1-B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨʃpiˈɾɑɾ ˈfũdu/</i>	Respirare profondamente	A1-A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɨɾ iʃˈkadeʃ/</i>	Salire le scale	A1-A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjɔɡɐ/</i>	Fare yoga	A1-A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡɑɾ vuɫɐjˈbɔʎ/</i>	Giocare a pallavolo	A1-A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡɑɾ bɐʃkitiˈbɔʎ/</i>	Giocare a basket	A1-A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡɑɾ ˈtɛɲɨʃ/</i>	Giocare a tennis	A1-A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡɑɾ ˌpĩɡiˈpõɡi/</i>	Giocare a ping-pong	A1-A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mɛ̃ˈtɐɾ e mutiveˈsɐ̃w/</i>	Mantenere la motivazione	B1-B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ si ʁiɐliˈzadu/</i>	Sentirsi appagati	B1-B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpiˈtɨɾ ɐ̃j tuɾˈɲɐjuʃ/</i>	Partecipare a tornei	B1-B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɐɾtisiˈpɑɾ ɐ̃j mɛɾeˈtõɲɐʃ/</i>	Partecipare a maratone	B1-B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɨɾ aw ˈpõdju/</i>	Salire sul podio	B1-B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨpiɾizɛ̃ˈtɑɾ ˈume iˈkipe/</i>	Rappresentare una squadra	B1-B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtɨɾ e kemiˈzɔɫɐ/</i>	Indossare la maglia	B1-B2

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Praticare sport all'aperto	B1-B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'pɪritu diʃpur'tivu/</i>	Avere uno spirito sportivo	B1-B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Rispettare l'avversario	B1-B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kõ ,fɛɾ 'plej/</i>	Giocare lealmente	B1-B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðɨr u iʃ'forsu/</i>	Applaudire lo sforzo	B1-B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kõ e ði'ʁotɐ/</i>	Imparare dalla sconfitta	B1-B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Vivere lo sport	B1-B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Pedalar	A1-A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Fare nuoto	A1-A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʎfi/</i>	Giocare a golf	A1-A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Solleverare pesi	A1-A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Far parte di una squadra	A1-A2
96	Defender B1 <i>/dĩfẽ'der/</i> defendi · defendido	Difendere	A1-A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tɨɾ u uni'fɔɾmi/</i>	Indossare l'uniforme	A1-A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Bere acqua durante l'allenamento	A1-A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Indossare il casco	A1-A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Condurre una vita attiva	A1-A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>	Saltare la corda	A1-A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Vincere una partita	A1-A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðaxɐ/</i>	Vincere una medaglia	A1-A2
104	Marcar golo A2 <i>/mɛɾ'kar 'gɔlu/</i>	Segnare un gol	A1-A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mɛɾ'kar 'põtu/</i>	Segnare un punto	A1-A2

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Utilizzare la protezione	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luveʃ/</i>	Indossare i guanti	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'ɔʒju dɨʃpur'tivu/</i>	Indossare un orologio sportivo	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Celebrare la vittoria	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar êdur'fine/</i>	Rilasciare endorfine	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Misurare le prestazioni	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Praticare il taekwondo	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Fare capoeira	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨʃ/</i>	Usare i manubri	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Usare il bilanciere	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Utilizzare un trainer ellittico	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>	Fare un circuito di allenamento	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɾɨfisi'mẽtu/</i> o · pl. os arrefecimentos	Defaticamento	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Praticare il jiu-jitsu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe iʃ'tatike/</i>	Usare la cyclette	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐɾ/</i>	Usare lo stepper	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/ɛpi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Arbitrare la partita	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu dɨ ʁizɨʃ'tɛsje/</i>	Fare allenamento di resistenza	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu dɨ vilusi'dadi/</i> o · pl. os treinos de velocidade	Allenamento alla velocità	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu dɨ ɛʒili'dadi/</i> o · pl. os treinos de agilidade	Allenamento all'agilità	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'rɔbiku/</i> o · pl. os treinos aeróbicos	Allenamento aerobico	B1-B2

#	PAROLA	TRADUZIONE	LIVELLO
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i>	Correre la staffetta	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Indossare una ginocchiera	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fe'zer tri'atlu/</i>	Fare triathlon	B1-B2

Ascolta ogni parola ed esercitati gratis: <https://languageminute.com/it/learn/pt/topic/223-lo-sport>

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