

Sukan dalam bahasa Portugis

129 perkataan, dari peringkat permulaan hingga mahir.

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i> treinei · treinado	Mendaki	B1-B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Berlatih	B1-B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Berlatih di gim	B1-B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Melakukan bina badan	B1-B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Berlatih pilates	B1-B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'boʔ/</i>	Bermain bola baling	B1-B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Bermain catur	B1-B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tẽ/</i>	Berlatih karate	B1-B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Memerangi gaya hidup yang tidak aktif	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Memantau kadar denyutan jantung	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'boʔ/</i>	Bermain bola sepak	A1-A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bõksi/</i>	Berlatih tinju	B1-B2
13	Correr na passadeira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Berlari di atas treadmill	B1-B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Melakukan tekan tubi	B1-B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Melakukan squats	B1-B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Melakukan plank	B1-B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fõrse/</i> o · jamak os treinos de força	Latihan kekuatan	B1-B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Bermain bola elak	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'robiku/</i> o · jamak os treinos anaeróbicos	Latihan anaerobik	C1

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔtirveˈladu/</i> o · jamak os treinos intervalados	Latihan selang waktu	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɛpjuˈnatu/</i>	Menyertai kejohanan	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pɨrˈder ˈume perˈtide/</i>	Kalah dalam perlawanan	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Seri dalam perlawanan	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz epruˈprjadu/</i>	Memakai kasut sukan yang sesuai	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈter diʒiˈpline/</i>	Mempunyai disiplin	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈter ˈfoku/</i>	Mempunyai fokus	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈter u ˈɾitmu/</i>	Menjaga rentak	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈnar/</i> caminhei · caminhada	berjalan kaki	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈɐr/</i> corri · corrido	Berlari	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pɨrˈder ˈpezu/</i>	Menurunkan berat badan	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtar/</i> saltei · saltado	Melompat	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzer izɨrˈsisju/</i>	Bersenam	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈir aw ʒiˈnazju/</i>	Pergi ke gim	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdar dɨ bisiˈklete/</i>	Menunggang basikal	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdar/</i> nadei · nadado	Berenang	A1–A2
36	Partida A2 <i>/perˈtide/</i> a · jamak as partidas	Perlawanan	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgar/</i> alonguei · alongado	Meregangkan	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzer elõgeˈmêtu/</i>	Melakukan regangan	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgar ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>	Meregangkan badan sebelum latihan	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · jamak os aquecimentos</i>	Pemanasan	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Berlatih seni bela diri	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Berlatih judo	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Menjadi pengadil	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Bermain pertahanan	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Bermain serangan	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Menjadi pemain utama	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peɲu/</i>	Meningkatkan prestasi	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e ɐzizif'têsje/</i>	Meningkatkan daya tahan	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e ɐʃpire'sẽw/</i>	Mengawal pernafasan anda	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Menjaga postur badan	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zõj/</i>	Mengelakkan kecederaan	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'ɲar 'mase muʃku'lar/</i>	Mendapatkan jisim otot	B1–B2
53	Queimar calorías B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Membakar kalori	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mẽ'ter u 'korpu ẽj 'fôrme/</i>	Menjaga bentuk badan anda	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Mempunyai keseimbangan	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>	Mempunyai koordinasi	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Mempunyai fleksibiliti	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Mempunyai kekuatan otot	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitij/</i>	Melebihi had	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Mengatasi cabaran	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Menjadi atlet amatur	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈser eˈtlete pɾufisjuˈnal/</i>	Menjadi atlet profesional	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/esiʃˈtir e ˈume peɾˈtide/</i>	Menonton perlawanan	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sẽˈtir diʃpuziˈsẽw/</i>	Rasa bertenaga	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈgir ˈume kuˈtine di ˈtrejnuʃ/</i>	Mengikuti rutin latihan	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ù ˈpɛrsənɐl ˈtɾejnɐɾ/</i>	Mempunyai jurulatih peribadi	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈgir ù ˈplenu di ˈtrejnu/</i>	Mengikuti rancangan latihan	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzar eplikeˈsẽw di ˈtrejnuʃ/</i>	Menggunakan aplikasi latihan	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Mempunyai matlamat	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨʃpiˈrar ˈfũdu/</i>	Tarik nafas dalam-dalam	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɨɾ iʃˈkadeʃ/</i>	Menaiki tangga	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjoʒɐ/</i>	Melakukan yoga	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡaɾ vuɫejˈbɔʔ/</i>	Bermain bola tampar	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡaɾ beʃkiˈtiˈbɔʔ/</i>	Bermain bola keranjang	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡaɾ ˈtɛniʃ/</i>	Bermain tenis	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡaɾ ˌpĩɡiˈpõɡi/</i>	Bermain ping pong	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mẽˈtɐɾ e mutiveˈsẽw/</i>	Kekal bermotivasi	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sẽˈtir si ʁiɐliˈzadu/</i>	Rasa puas hati	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpiˈtir ẽʒ tuɾˈnejuf/</i>	Bersaing dalam kejohanan	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɛrtisiˈpaɾ ẽʒ mɛɾeˈtɔnɐʃ/</i>	Menyertai maraton	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɨɾ aw ˈpõdju/</i>	Naik podium	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨpiɾɛˈtaɾ ˈume iˈkipe/</i>	Mewakili pasukan	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtir e kemiˈzɔɫɐ/</i>	Memakai jersi pasukan	B1–B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Main sukan luar	B1–B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'piritu diʃpur'tivu/</i>	Mempunyai semangat kesukanan	B1–B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Menghormati pihak lawan	B1–B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kɔ̃ ,fɛɾ 'plej/</i>	Bermain dengan adil	B1–B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðir u iʃ'forsu/</i>	Memuji usaha itu	B1–B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kɔ̃ e ði'ʁɔtɐ/</i>	Belajar dari kekalahan	B1–B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Menghayati sukan	B1–B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Mengayuh	A1–A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sɐ̃w/</i>	Pergi berenang	A1–A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʎfi/</i>	Bermain golf	A1–A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Mengangkat berat	A1–A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Menjadi sebahagian daripada pasukan	A1–A2
96	Defender B1 <i>/difẽ'der/</i> defendi · defendido	Mempertahankan	A1–A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>	Memakai pakaian seragam	A1–A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Minum air semasa latihan	A1–A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Memakai topi keledar	A1–A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Mempunyai kehidupan yang aktif	A1–A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>	Lompat tali	A1–A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Memenangi perlawanan	A1–A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðalɐ/</i>	Menang pingat	A1–A2
104	Marcar golo A2 <i>/mer'kar 'gɔlu/</i>	Menjaringkan gol	A1–A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mer'kar 'põtu/</i>	Menjaringkan mata	A1–A2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Menggunakan alat perlindungan	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luve/</i>	Memakai sarung tangan	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ɐi'ɫɔʒju diʃpur'tivu/</i>	Memakai jam tangan sukan	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Meraikan kemenangan	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>	Membebaskan endorfin	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Mengukur prestasi	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Berlatih taekwando	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Melakukan capoeira	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨf/</i>	Menggunakan dumbel	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Gunakan bar besi	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Gunakan mesin elips	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>	Melakukan latihan litar	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɐɨfisi'mẽtu/</i> o · jamak os arrefecimentos	Penyejukan	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Berlatih jiu-jitsu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe iʃ'tatike/</i>	Menggunakan basikal senaman	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐɾ/</i>	Menggunakan mesin tangga	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/epi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Mengadili permainan	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu di ɐziʃ'tɛsje/</i>	Melakukan latihan rintangan	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu di vilusi'dadi/</i> o · jamak os treinos de velocidade	Latihan kelajuan	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu di ɐʒili'dadi/</i> o · jamak os treinos de agilidade	Latihan ketangkasan	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'ɾɔbiku/</i> o · jamak os treinos aeróbicos	Latihan aerobik	B1-B2

#	PERKATAAN	TERJEMAHAN	PERINGKAT
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i>	Berlari acara lari berganti-ganti	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Memakai pendakap lutut	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fe'zer tri'atlu/</i>	Melakukan triatlon	B1-B2

Dengar setiap perkataan dan berlatih secara percuma: <https://languageminute.com/ms/learn/pt/topic/223-sukan>
Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>