Sport på portugisisk

129 ord, fra nybegynner til viderekommen.

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
1	**Fazer caminhada** A2 /fɐ'zeɾ kemi'ɲadɐ/	Gå en fottur	B1–B2
2	**Treinar** A2 /tɾɐj'naɾ/ treinei · treinado	Trene	B1–B2
3	**Fazer ginásio** A2 /fɐ'zeɾ ʒi'nazju/	Gå på treningssenter	B1–B2
4	**Fazer musculação** B1 /fɐ'zeɾ muʃkulɐ'sɐ̃w̃/	Drive med styrketrening	B1–B2
5	**Praticar pilates** B1 /pɾɐti'kaɾ pi'latɨʃ/	Trene pilates	B1–B2
6	**Jogar andebol** A2 /ʒu'gaɾ ɐ̃dɨ'bɔɬ/	Spille håndball	B1–B2
7	**Jogar xadrez** A2 /ʒu'gaɾ ʃɐ'dɾeʃ/	Spille sjakk	B1–B2
8	**Praticar karaté** A2 /pɾɐti'kaɾ kɐɾɐ'tɛ/	Trene karate	B1–B2
9	**Combater o sedentarismo** B2 /kõbɐ'teɾ u sɨdɐ̃tɐ'ɾiʒmu/	Bekjempe stillesittende livsstil	C1
10	**Monitorizar os batimentos cardíacos** B2 /munituɾi'zaɾ uʒ bɐti'mẽtuʃ kɐɾ'diɐkuʃ/	Overvåke hjertefrekvensen	C1
11	**Jogar futebol** A1 /ʒu'gaɾ futɨ'bɔɬ/	Spille fotball	A1–A2
12	**Praticar boxe** A2 /pɾɐti'kaɾ 'bɔksɨ/	Drive med boksing	B1–B2
13	**Correr na passadeira** A2 /ku'ʁeɾ nɐ pɐsɐ'dɐjɾɐ/	Løpe på tredemøllen	B1–B2
14	**Fazer flexão** B1 /fɐ'zeɾ flɛk'sɐ̃w̃/	Gjøre armhevinger	B1–B2
15	**Fazer agachamento** B1 /fɐ'zeɾ ɐgɐʃɐ'mẽtu/	Gjøre knebøy	B1–B2
16	**Fazer prancha** B1 /fɐ'zeɾ 'pɾɐ̃ʃɐ/	Gjøre planke	B1–B2
17	**Treino de força** B1 /'tɾɐjnu dɨ 'fɔɾsɐ/ o · fl. os treinos de força	Styrketrening	B1–B2
18	**Jogar ao mata** B1 /ʒu'gaɾ aw 'matɐ/	Spille kanonball	C1
19	**Treino anaeróbico** B2 /'tɾɐjnu ɐnɛɛ'ɾɔbiku/ o · fl. os treinos anaeróbicos	Anaerob trening	C1

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
20	**Treino intervalado** B2 /ˈtɾejnu ĩtɨɾveˈladu/ o · fl. os treinos intervalados	Intervalltrening	C1
21	**Participar num campeonato** A2 /peɾtisiˈpaɾ nũ kɐ̃pjuˈnatu/	Delta i et mesterskap	B1–B2
22	**Perder uma partida** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈume peɾˈtidɐ/	Tape en kamp	B1–B2
23	**Empatar o jogo** B1 /ɐ̃peˈtaɾ u ˈʒogu/	Spille uavgjort	B1–B2
24	**Usar ténis apropriados** B1 /uˈzaɾ ˈtɛniz ɐpɾuˈpɾjaduʃ/	Bruke egnede joggesko	B1–B2
25	**Ter disciplina** B1 /ˈteɾ diʃiˈplinɐ/	Ha disiplin	B1–B2
26	**Ter foco** B1 /ˈteɾ ˈfɔku/	Ha fokus	B1–B2
27	**Manter o ritmo** B1 /mɐ̃ˈteɾ u ˈʁitmu/	Holde tempoet oppe	B1–B2
28	**Caminhar** A2 /kɐmiˈɲaɾ/ caminhei · caminhado	Spasere	A1–A2
29	**Correr** A1 /kuˈʁeɾ/ corri · corrido	Løpe	A1–A2
30	**Perder peso** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈpezu/	Gå ned i vekt	A1–A2
31	**Saltar** A2 /seɬˈtaɾ/ saltei · saltado	Hoppe	A1–A2
32	**Fazer exercício** A2 /feˈzeɾ izɨɾˈsisju/	Mosjonere	A1–A2
33	**Ir ao ginásio** A2 /ˈiɾ aw ʒiˈnazju/	Gå på treningsstudio	A1–A2
34	**Andar de bicicleta** A1 /ɐ̃ˈdaɾ dɨ bisiˈklɛtɐ/	Sykle	A1–A2
35	**Nadar** A1 /nɐˈdaɾ/ nadei · nadado	Svømme	A1–A2
36	**Partida** A2 /peɾˈtidɐ/ a · fl. as partidas	Kamp	A1–A2
37	**Alongar** B1 /ɐlõˈgaɾ/ alonguei · alongado	Tøye ut	B1–B2
38	**Fazer alongamento** B1 /feˈzeɾ ɐlõgeˈmẽtu/	Gjøre uttøying	B1–B2
39	**Alongar antes do treino** B1 /ɐlõˈgaɾ ˈẽtɨʒ du ˈtɾejnu/	Tøye ut før trening	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
40	**Aquecimento** A2 /ɐkɨsi'mẽtu/ o · fl. os aquecimentos	Oppvarming	B1–B2
41	**Fazer artes marciais** B1 /fɐ'zeɾ 'aɾtɨʒ meɾsi'ajʃ/	Drive med kampsport	B1–B2
42	**Praticar judo** A2 /pɾeti'kaɾ 'ʒudu/	Trene judo	B1–B2
43	**Ser o árbitro** B1 /'seɾ u 'aɾbitɾu/	Være dommer	B1–B2
44	**Jogar na defesa** B1 /ʒu'gaɾ nɐ dɨ'fezɐ/	Spille forsvar	B1–B2
45	**Jogar no ataque** B1 /ʒu'gaɾ nu ɐ'takɨ/	Spille i angrep	B1–B2
46	**Ser titular** B1 /'seɾ titu'laɾ/	Spille fra start	B1–B2
47	**Melhorar o desempenho** B1 /mɨʎu'ɾaɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Forbedre ytelsen	B1–B2
48	**Aumentar a resistência** B1 /awmẽ'taɾ ɐ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Øke utholdenheten	B1–B2
49	**Controlar a respiração** B1 /kõtɾu'laɾ ɐ ʁɨʃpiɾɐ'sɐ̃w̃/	Kontrollere pusten	B1–B2
50	**Cuidar da postura** B1 /kuj'daɾ de puʃ'tuɾɐ/	Ta vare på kroppsholdningen din	B1–B2
51	**Evitar lesões** B1 /ivi'taɾ lɨ'zõjʃ/	Unngå skader	B1–B2
52	**Ganhar massa muscular** B1 /gɐ'ɲaɾ 'masɐ muʃku'laɾ/	Få muskelmasse	B1–B2
53	**Queimar calorias** B1 /kɐj'maɾ kɐlu'ɾieʃ/	Forbrenne kalorier	B1–B2
54	**Manter o corpo em forma** A2 /mẽ'teɾ u 'koɾpu ẽj 'fɔɾmɐ/	Holde kroppen i form	B1–B2
55	**Ter equilíbrio** B1 /'teɾ ɨki'libɾju/	Ha balanse	B1–B2
56	**Ter coordenação** B1 /'teɾ kuuɾdɨnɐ'sɐ̃w̃/	Ha koordinering	B1–B2
57	**Ter flexibilidade** B2 /'teɾ flɨksibili'dadɨ/	Ha fleksibilitet	B1–B2
58	**Ter força muscular** B1 /'teɾ 'fɔɾsɐ muʃku'laɾ/	Ha muskelstyrke	B1–B2
59	**Ultrapassar limites** B1 /uɬtɾɐpɐ'saɾ li'mitɨʃ/	Gå utover grensene	B1–B2
60	**Superar desafios** B1 /supɨ'ɾaɾ dɨzɐ'fiuʃ/	Overvinne utfordringer	B1–B2
61	**Ser atleta amador** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ ɐmɐ'doɾ/	Å være amatøridrettsutøver	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
62	**Ser atleta profissional** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ pɾufisju'nal/	Å være profesjonell idrettsutøver	B1–B2
63	**Assistir a uma partida** A2 /ɐsiʃ'tiɾ ɐ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Se en kamp	A1–A2
64	**Sentir disposição** B1 /sẽ'tiɾ diʃpuzi'sɐ̃w̃/	Føle seg opplagt	B1–B2
65	**Seguir uma rotina de treinos** B1 /si'giɾ 'umɐ ʁu'tinɐ dɨ 'tɾɐjnuʃ/	Følge en treningsrutine	B1–B2
66	**Ter um personal trainer** B1 /teɾ ũ 'pɐɾsənel 'tɾejnɐɾ/	Å ha en personlig trener	B1–B2
67	**Seguir um plano de treino** B1 /si'giɾ ũ 'plɐnu dɨ 'tɾejnu/	Følge en treningsplan	B1–B2
68	**Usar aplicação de treinos** B1 /u'zaɾ ɐplikɐ'sɐ̃w̃ dɨ 'tɾejnuʃ/	Bruke en treningsapp	B1–B2
69	**Ter metas** B1 /'teɾ 'mɛtɐʃ/	Ha mål	B1–B2
70	**Respirar fundo** A2 /ʁɨʃpi'ɾaɾ 'fũdu/	Ta et dypt åndedrag	A1–A2
71	**Subir escadas** A1 /su'biɾ ɨʃ'kadɐʃ/	Gå i trapper	A1–A2
72	**Fazer yoga** A2 /fɐ'zeɾ 'jɔgɐ/	Gjøre yoga	A1–A2
73	**Jogar voleibol** A2 /ʒu'gaɾ vulɐj'bɔɬ/	Spille volleyball	A1–A2
74	**Jogar basquetebol** A2 /ʒu'gaɾ bɐʃkɨtɨ'bɔɬ/	Spille basketball	A1–A2
75	**Jogar ténis** A1 /ʒu'gaɾ 'tɛniʃ/	Spille tennis	A1–A2
76	**Jogar pingue-pongue** A2 /ʒu'gaɾ ˌpĩgɨ'põgɨ/	Spille bordtennis	A1–A2
77	**Manter a motivação** B1 /mẽ'teɾ ɐ mutive'sɐ̃w̃/	Opprettholde motivasjonen	B1–B2
78	**Sentir-se realizado** B2 /sẽ'tiɾ sɨ ʁiɐli'zadu/	Føle seg tilfreds	B1–B2
79	**Competir em torneios** B1 /kõpɨ'tiɾ ẽj tuɾ'nejuʃ/	Delta i turneringer	B1–B2
80	**Participar em maratonas** B1 /pɐɾtisi'paɾ ẽj mɛɾɐ'tɔnɐʃ/	Delta i maratonløp	B1–B2
81	**Subir ao pódio** B1 /su'biɾ aw 'pɔdju/	Stå på podiet	B1–B2
82	**Representar uma equipa** B1 /ʁɨpɾɨzẽ'taɾ 'umɐ i'kipɐ/	Representere et lag	B1–B2
83	**Vestir a camisola** A2 /vɨʃ'tiɾ ɐ kɐmi'zɔlɐ/	Ta på seg draktrøya	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
84	**Praticar desporto ao ar livre** A2 /pɾeti'kaɾ dɨʃ'poɾtu aw 'aɾ 'livɾɨ/	Drive med utendørssport	B1–B2
85	**Ter espírito desportivo** B2 /'teɾ ɨʃ'piɾitu dɨʃpuɾ'tivu/	Ha et sportslig sinnelag	B1–B2
86	**Respeitar o adversário** B1 /ʁɨʃpej'taɾ u ɐdvɨɾ'saɾju/	Respektere motstanderen	B1–B2
87	**Jogar com fair play** B1 /ʒu'gaɾ kõ ˌfɛɾ 'plɐj/	Spille rettferdig	B1–B2
88	**Aplaudir o esforço** B2 /ɐplɐw'ðiɾ u ɨʃ'foɾsu/	Applaudere innsatsen	B1–B2
89	**Aprender com a derrota** B1 /ɐpɾẽ'deɾ kõ ɐ ðɨ'ʁɔtɐ/	Lære av nederlag	B1–B2
90	**Viver o desporto** B1 /vi'veɾ u dɨʃ'poɾtu/	Å leve sporten	B1–B2
91	**Pedalar** A2 /pɨdɐ'laɾ/ pedalei · pedalado	Å tråkke	A1–A2
92	**Fazer natação** A2 /fɐ'zeɾ nɐtɐ'sɐ̃w̃/	Svømme	A1–A2
93	**Jogar golfe** A2 /ʒu'gaɾ 'gɔɬfɨ/	Spille golf	A1–A2
94	**Levantar peso** A2 /lɨvẽ'taɾ 'pezu/	Løfte vekter	A1–A2
95	**Fazer parte de uma equipa** A2 /fɐ'zeɾ 'paɾtɨ dɨ 'umɐ ɨ'kipɐ/	Å være en del av et team	A1–A2
96	**Defender** B1 /dɨfẽ'deɾ/ defendi · defendido	Forsvare	A1–A2
97	**Vestir o uniforme** A2 /vɨʃ'tiɾ u uni'fɔɾmɨ/	Ta på seg uniformen	A1–A2
98	**Beber água durante o treino** A2 /bɨ'beɾ 'agwɐ du'ɾẽtɨ u 'tɾɐjnu/	Drikke vann under trening	A1–A2
99	**Usar capacete** A2 /u'zaɾ kɐpɐ'setɨ/	Bruke hjelm	A1–A2
100	**Ter uma vida ativa** B1 /teɾ 'umɐ 'vidɐ ɐ'tivɐ/	Leve et aktivt liv	A1–A2
101	**Saltar à corda** A2 /seɬ'taɾ a 'kɔɾdɐ/	Hoppe tau	A1–A2
102	**Ganhar uma partida** A2 /gɐ'ɲaɾ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Vinne en kamp	A1–A2
103	**Ganhar medalha** A2 /gɐ'ɲaɾ mɨ'ðaʎɐ/	Vinne en medalje	A1–A2
104	**Marcar golo** A2 /mɐɾ'kaɾ 'gɔlu/	Score et mål	A1–A2
105	**Marcar ponto** A2 /mɐɾ'kaɾ 'põtu/	Score et poeng	A1–A2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
106	**Usar proteção** A2 /u'zaɾ pɾutɛ'sɐ̃w̃/	Bruke beskyttelsesutstyr	A1–A2
107	**Usar luvas** A2 /u'zaɾ 'luveʃ/	Bruke hansker	A1–A2
108	**Usar relógio desportivo** A2 /u'zaɾ ʁi'lɔʒju dʒʃpuɾ'tivu/	Bruke en sportsklokke	A1–A2
109	**Celebrar a vitória** A2 /sɨlɨ'bɾaɾ ɐ vi'tɔɾjɐ/	Feire seieren	A1–A2
110	**Libertar endorfina** B2 /libɨɾ'taɾ ẽduɾ'finɐ/	Frigjøre endorfiner	B1–B2
111	**Medir o desempenho** B2 /mɨ'diɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Måle ytelsen	B1–B2
112	**Praticar taekwondo** B1 /pɾɐti'kaɾ tɛ'kwõdu/	Trene taekwondo	B1–B2
113	**Fazer capoeira** B1 /fɐ'zeɾ kɐpu'ejɾɐ/	Gjøre capoeira	B1–B2
114	**Usar halteres** B1 /u'zaɾ aɬ'tɛɾɨʃ/	Bruke manualer	B1–B2
115	**Usar barra** B1 /u'zaɾ 'baʁɐ/	Bruke vektstang	B1–B2
116	**Usar elíptico** B1 /u'zaɾ i'liptiku/	Bruke en ellipsemaskin	B1–B2
117	**Fazer circuito** B1 /fɐ'zeɾ siɾ'kujtu/	Gjøre sirkeltrening	B1–B2
118	**Arrefecimento** B2 /ɐʁɨfɨsi'mẽtu/ o · fl. os arrefecimentos	Nedkjøling	B1–B2
119	**Praticar jiu-jitsu** B1 /pɾɐti'kaɾ ˌʒiw'ʒitsu/	Trene jiu-jitsu	B1–B2
120	**Usar bicicleta estática** B1 /u'zaɾ bisi'klɛtɐ ɨʃ'tatikɐ/	Bruke ergometersykkel	B1–B2
121	**Usar o stepper** B1 /u'zaɾ u 'stɛpeɾ/	Bruke trappemaskin	B1–B2
122	**Apitar o jogo** B2 /ɐpi'taɾ u 'ʒoɣu/	Dømme kampen	B1–B2
123	**Fazer treino de resistência** B2 /fɐ'zeɾ 'tɾejnu dɨ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Drive utholdenhetstrening	B1–B2
124	**Treino de velocidade** B1 /'tɾejnu dɨ vɨlusi'dadɨ/ o · fl. os treinos de velocidade	Fartstrening	B1–B2
125	**Treino de agilidade** B2 /'tɾejnu dɨ ɐʒili'dadɨ/ o · fl. os treinos de agilidade	Agilitytrening	B1–B2
126	**Treino aeróbico** B2 /'tɾejnu ɐɛ'ɾɔbiku/ o · fl. os treinos aeróbicos	Aerob trening	B1–B2

#	ORD	OVERSETTELSE	NIVÅ
127	**Correr a estafeta** B1 /kuˈʁɐɾ ɐ ɨʃtɐˈfɛtɐ/	Løpe stafett	B1–B2
128	**Usar joelheira** B1 /uˈzaɾ ʒuɐˈʎejɾɐ/	Bruke en kneskinne	B1–B2
129	**Fazer triatlo** B1 /fɐˈzeɾ tɾiˈatlu/	Delta i triatlon	B1–B2

Hør alle ordene og øv gratis: https://languageminute.com/nb/learn/pt/topic/223-sport
Portuguese Minute: https://apps.apple.com/app/id6749543191