Sport in het Portugees

129 woorden, van beginner tot gevorderd.

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
1	**Fazer caminhada** A2 /fɐ'zeɾ kemi'ɲadɐ/	Wandelen	B1–B2
2	**Treinar** A2 /tɾɐj'naɾ/ treinei · treinado	Trainen	B1–B2
3	**Fazer ginásio** A2 /fɐ'zeɾ ʒi'nazju/	Fitnessen	B1–B2
4	**Fazer musculação** B1 /fɐ'zeɾ muʃkulɐ'sɐ̃w̃/	Krachttraining	B1–B2
5	**Praticar pilates** B1 /pɾɐti'kaɾ pi'latɨʃ/	Pilates beoefenen	B1–B2
6	**Jogar andebol** A2 /ʒu'gaɾ ɐ̃dɨ'bɔɬ/	Handbal spelen	B1–B2
7	**Jogar xadrez** A2 /ʒu'gaɾ ʃɐ'dɾeʃ/	Schaken	B1–B2
8	**Praticar karaté** A2 /pɾɐti'kaɾ kɐɾɐ'tɛ/	Karate beoefenen	B1–B2
9	**Combater o sedentarismo** B2 /kõbɐ'teɾ u sɨdɐ̃tɐ'ɾiʒmu/	Een zittende levensstijl bestrijden	C1
10	**Monitorizar os batimentos cardíacos** B2 /munituɾi'zaɾ uʒ bɐti'mẽtuʃ kɐɾ'diɐkuʃ/	Hartslag monitoren	C1
11	**Jogar futebol** A1 /ʒu'gaɾ futɨ'bɔɬ/	Voetballen	A1–A2
12	**Praticar boxe** A2 /pɾɐti'kaɾ 'bɔksɨ/	Boksen	B1–B2
13	**Correr na passadeira** A2 /ku'ʁeɾ nɐ pɐsɐ'dɐjɾɐ/	Hardlopen op de loopband	B1–B2
14	**Fazer flexão** B1 /fɐ'zeɾ flɛk'sɐ̃w̃/	Opdrukken	B1–B2
15	**Fazer agachamento** B1 /fɐ'zeɾ ɐgɐʃɐ'mẽtu/	Squats doen	B1–B2
16	**Fazer prancha** B1 /fɐ'zeɾ 'pɾɐ̃ʃɐ/	Planken	B1–B2
17	**Treino de força** B1 /'tɾɐjnu dɨ 'fɔɾsɐ/ o · mv. os treinos de força	Krachttraining	B1–B2
18	**Jogar ao mata** B1 /ʒu'gaɾ aw 'matɐ/	Trefbal spelen	C1
19	**Treino anaeróbico** B2 /'tɾɐjnu ɐnɛɛ'ɾɔbiku/ o · mv. os treinos anaeróbicos	Anaerobe training	C1

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
20	**Treino intervalado** B2 /ˈtɾejnu ĩtɨɾveˈladu/ o · mv. os treinos intervalados	Intervaltraining	C1
21	**Participar num campeonato** A2 /peɾtisiˈpaɾ nũ kɐ̃pjuˈnatu/	Deelnemen aan een kampioenschap	B1–B2
22	**Perder uma partida** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈume peɾˈtidɐ/	Een wedstrijd verliezen	B1–B2
23	**Empatar o jogo** B1 /ɐ̃pɐˈtaɾ u ˈʒogu/	Het spel gelijktrekken	B1–B2
24	**Usar ténis apropriados** B1 /uˈzaɾ ˈtɛniz ɐpɾuˈpɾjaduʃ/	Geschikte sportschoenen dragen	B1–B2
25	**Ter disciplina** B1 /ˈteɾ diʃiˈplinɐ/	Discipline hebben	B1–B2
26	**Ter foco** B1 /ˈteɾ ˈfɔku/	Focus hebben	B1–B2
27	**Manter o ritmo** B1 /mɐ̃ˈteɾ u ˈʁitmu/	Het tempo erin houden	B1–B2
28	**Caminhar** A2 /kɐmiˈɲaɾ/ caminhei · caminhado	Lopen	A1–A2
29	**Correr** A1 /kuˈʁeɾ/ corri · corrido	Rennen	A1–A2
30	**Perder peso** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈpezu/	Gewicht verliezen	A1–A2
31	**Saltar** A2 /seɬˈtaɾ/ saltei · saltado	Springen	A1–A2
32	**Fazer exercício** A2 /feˈzeɾ izɨɾˈsisju/	Bewegen	A1–A2
33	**Ir ao ginásio** A2 /ˈiɾ aw ʒiˈnazju/	Naar de sportschool gaan	A1–A2
34	**Andar de bicicleta** A1 /ɐ̃ˈdaɾ dɨ bisiˈklɛtɐ/	Fietsen	A1–A2
35	**Nadar** A1 /nɐˈdaɾ/ nadei · nadado	Zwemmen	A1–A2
36	**Partida** A2 /peɾˈtidɐ/ a · mv. as partidas	Wedstrijd	A1–A2
37	**Alongar** B1 /ɐlõˈgaɾ/ alonguei · alongado	Rekken	B1–B2
38	**Fazer alongamento** B1 /feˈzeɾ ɐlõgɐˈmẽtu/	Stretchen	B1–B2
39	**Alongar antes do treino** B1 /ɐlõˈgaɾ ˈẽtɨʒ du ˈtɾejnu/	Stretchen voor de training	B1–B2

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
40	**Aquecimento** A2 /ɐkɨsi'mẽtu/ o · mv. os aquecimentos	Warming-up	B1–B2
41	**Fazer artes marciais** B1 /fɐ'zeɾ 'aɾtɨʒ meɾsi'ajʃ/	Vechtsport beoefenen	B1–B2
42	**Praticar judo** A2 /pɾeti'kaɾ 'ʒudu/	Judo beoefenen	B1–B2
43	**Ser o árbitro** B1 /'seɾ u 'aɾbitɾu/	Scheidsrechter zijn	B1–B2
44	**Jogar na defesa** B1 /ʒu'gaɾ nɐ dɨ'fezɐ/	Verdediging spelen	B1–B2
45	**Jogar no ataque** B1 /ʒu'gaɾ nu ɐ'takɨ/	Spelen in de aanval	B1–B2
46	**Ser titular** B1 /'seɾ titu'laɾ/	Basisspeler zijn	B1–B2
47	**Melhorar o desempenho** B1 /mɨʎu'ɾaɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Prestaties verbeteren	B1–B2
48	**Aumentar a resistência** B1 /awmẽ'taɾ ɐ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Het uithoudingsvermogen vergroten	B1–B2
49	**Controlar a respiração** B1 /kõtɾu'laɾ ɐ ʁɨʃpiɾɐ'sɐ̃w̃/	De ademhaling controleren	B1–B2
50	**Cuidar da postura** B1 /kuj'daɾ de puʃ'tuɾɐ/	Op de houding letten	B1–B2
51	**Evitar lesões** B1 /ivi'taɾ lɨ'zõjʃ/	Letsel voorkomen	B1–B2
52	**Ganhar massa muscular** B1 /gɐ'ɲaɾ 'masɐ muʃku'laɾ/	Spiermassa winnen	B1–B2
53	**Queimar calorias** B1 /kɐj'maɾ kɐlu'ɾiɐʃ/	Calorieën verbranden	B1–B2
54	**Manter o corpo em forma** A2 /mẽ'teɾ u 'koɾpu ẽj 'fɔɾmɐ/	Je lichaam in vorm houden	B1–B2
55	**Ter equilíbrio** B1 /'teɾ ɨki'libɾju/	Evenwicht hebben	B1–B2
56	**Ter coordenação** B1 /'teɾ kuuɾdɨnɐ'sɐ̃w̃/	Coördinatie hebben	B1–B2
57	**Ter flexibilidade** B2 /'teɾ flɨksibili'dadɨ/	Flexibiliteit hebben	B1–B2
58	**Ter força muscular** B1 /'teɾ 'fɔɾsɐ muʃku'laɾ/	Spierkracht hebben	B1–B2
59	**Ultrapassar limites** B1 /uɬtɾɐpɐ'saɾ li'mitɨʃ/	Grenzen overschrijden	B1–B2
60	**Superar desafios** B1 /supɨ'ɾaɾ dɨzɐ'fiuʃ/	Uitdagingen overwinnen	B1–B2
61	**Ser atleta amador** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ ɐmɐ'doɾ/	Amateursporter zijn	B1–B2

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
62	**Ser atleta profissional** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ pɾufisju'nal/	Een professionele atleet zijn	B1–B2
63	**Assistir a uma partida** A2 /ɐsiʃ'tiɾ ɐ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Een wedstrijd bekijken	A1–A2
64	**Sentir disposição** B1 /sẽ'tiɾ diʃpuzi'sɐ̃w̃/	Energie voelen	B1–B2
65	**Seguir uma rotina de treinos** B1 /sɨ'giɾ 'umɐ ʁu'tinɐ dɨ 'tɾɐjnuʃ/	Een trainingsroutine volgen	B1–B2
66	**Ter um personal trainer** B1 /teɾ ũ 'pɐɾsənel 'tɾejnɐɾ/	Een persoonlijke trainer hebben	B1–B2
67	**Seguir um plano de treino** B1 /sɨ'giɾ ũ 'plɐnu dɨ 'tɾejnu/	Een trainingsprogramma volgen	B1–B2
68	**Usar aplicação de treinos** B1 /u'zaɾ ɐplikɐ'sɐ̃w̃ dɨ 'tɾejnuʃ/	Een trainingsapp gebruiken	B1–B2
69	**Ter metas** B1 /'teɾ 'mɛtɐʃ/	Doelen hebben	B1–B2
70	**Respirar fundo** A2 /ʁɨʃpi'ɾaɾ 'fũdu/	Diep ademhalen	A1–A2
71	**Subir escadas** A1 /su'biɾ ɨʃ'kadɐʃ/	Traplopen	A1–A2
72	**Fazer yoga** A2 /fɐ'zeɾ 'jɔgɐ/	Yoga doen	A1–A2
73	**Jogar voleibol** A2 /ʒu'gaɾ vulɐj'bɔɬ/	Volleybal spelen	A1–A2
74	**Jogar basquetebol** A2 /ʒu'gaɾ bɐʃkɨtɨ'bɔɬ/	Basketbal spelen	A1–A2
75	**Jogar ténis** A1 /ʒu'gaɾ 'tɛniʃ/	Tennissen	A1–A2
76	**Jogar pingue-pongue** A2 /ʒu'gaɾ ˌpĩgɨ'põgɨ/	Tafeltennis spelen	A1–A2
77	**Manter a motivação** B1 /mẽ'teɾ ɐ mutive'sɐ̃w̃/	Motivatie behouden	B1–B2
78	**Sentir-se realizado** B2 /sẽ'tiɾ sɨ ʁiɐli'zadu/	Zich voldaan voelen	B1–B2
79	**Competir em torneios** B1 /kõpɨ'tiɾ ẽj tuɾ'nɐjuʃ/	Deelnemen aan toernooien	B1–B2
80	**Participar em maratonas** B1 /pɐɾtisi'paɾ ẽj mɐɾɐ'tɔnɐʃ/	Deelnemen aan marathons	B1–B2
81	**Subir ao pódio** B1 /su'biɾ aw 'pɔdju/	Op het podium staan	B1–B2
82	**Representar uma equipa** B1 /ʁɨpɾɨzẽ'taɾ 'umɐ i'kipɐ/	Een team vertegenwoordigen	B1–B2
83	**Vestir a camisola** A2 /vɨʃ'tiɾ ɐ kɐmi'zɔlɐ/	Het shirt dragen	B1–B2

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
84	**Praticar desporto ao ar livre** A2 /pɾeti'kaɾ dɨʃ'poɾtu aw 'aɾ 'livɾɨ/	Buitensporten beoefenen	B1–B2
85	**Ter espírito desportivo** B2 /'teɾ ɨʃ'piɾitu dɨʃpuɾ'tivu/	Een sportieve geest hebben	B1–B2
86	**Respeitar o adversário** B1 /ʁɨʃpej'taɾ u ɐdvɨɾ'saɾju/	De tegenstander respecteren	B1–B2
87	**Jogar com fair play** B1 /ʒu'gaɾ kõ ˌfɛɾ 'plɐj/	Eerlijk spelen	B1–B2
88	**Aplaudir o esforço** B2 /ɐplɐw'ðiɾ u ɨʃ'foɾsu/	De inspanning toejuichen	B1–B2
89	**Aprender com a derrota** B1 /ɐpɾẽ'deɾ kõ ɐ ðɨ'ʁɔtɐ/	Leren van een nederlaag	B1–B2
90	**Viver o desporto** B1 /vi'veɾ u dɨʃ'poɾtu/	De sport beleven	B1–B2
91	**Pedalar** A2 /pɨdɐ'laɾ/ pedalei · pedalado	Trappen	A1–A2
92	**Fazer natação** A2 /fɐ'zeɾ nɐtɐ'sɐ̃w̃/	Gaan zwemmen	A1–A2
93	**Jogar golfe** A2 /ʒu'gaɾ 'gɔɬfɨ/	Golf spelen	A1–A2
94	**Levantar peso** A2 /lɨvẽ'taɾ 'pezu/	Gewichtheffen	A1–A2
95	**Fazer parte de uma equipa** A2 /fɐ'zeɾ 'paɾtɨ dɨ 'umɐ ɨ'kipɐ/	Deel uitmaken van een team	A1–A2
96	**Defender** B1 /dɨfẽ'deɾ/ defendi · defendido	Verdedigen	A1–A2
97	**Vestir o uniforme** A2 /vɨʃ'tiɾ u uni'fɔɾmɨ/	Het uniform aantrekken	A1–A2
98	**Beber água durante o treino** A2 /bɨ'beɾ 'agwɐ du'ɾẽtɨ u 'tɾɐjnu/	Water drinken tijdens de training	A1–A2
99	**Usar capacete** A2 /u'zaɾ kɐpɐ'setɨ/	Een helm dragen	A1–A2
100	**Ter uma vida ativa** B1 /teɾ 'umɐ 'vidɐ ɐ'tivɐ/	Een actief leven leiden	A1–A2
101	**Saltar à corda** A2 /seɬ'taɾ a 'kɔɾdɐ/	Touwtjespringen	A1–A2
102	**Ganhar uma partida** A2 /gɐ'ɲaɾ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Een wedstrijd winnen	A1–A2
103	**Ganhar medalha** A2 /gɐ'ɲaɾ mɨ'ðaʎɐ/	Een medaille winnen	A1–A2
104	**Marcar golo** A2 /mɐɾ'kaɾ 'gɔlu/	Een doelpunt maken	A1–A2
105	**Marcar ponto** A2 /mɐɾ'kaɾ 'põtu/	Een punt scoren	A1–A2

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
106	**Usar proteção** A2 /uˈzaɾ pɾutɛˈsɐ̃w̃/	Bescherming gebruiken	A1–A2
107	**Usar luvas** A2 /uˈzaɾ ˈluvɐʃ/	Handschoenen dragen	A1–A2
108	**Usar relógio desportivo** A2 /uˈzaɾ ʁɨˈlɔʒju dɨʃpuɾˈtivu/	Een sporthorloge dragen	A1–A2
109	**Celebrar a vitória** A2 /sɨlɨˈbɾaɾ ɐ viˈtɔɾjɐ/	Overwinning vieren	A1–A2
110	**Libertar endorfina** B2 /libɨɾˈtaɾ ẽduɾˈfinɐ/	Endorfine vrijmaken	B1–B2
111	**Medir o desempenho** B2 /mɨˈdiɾ u dɨzẽˈpɐɲu/	Prestaties meten	B1–B2
112	**Praticar taekwondo** B1 /pɾɐtiˈkaɾ tɛˈkwõdu/	Taekwondo beoefenen	B1–B2
113	**Fazer capoeira** B1 /fɐˈzeɾ kɐpuˈɐjɾɐ/	Capoeira doen	B1–B2
114	**Usar halteres** B1 /uˈzaɾ aɬˈtɛɾɨʃ/	Halters gebruiken	B1–B2
115	**Usar barra** B1 /uˈzaɾ ˈbaʁɐ/	Halterstang gebruiken	B1–B2
116	**Usar elíptico** B1 /uˈzaɾ iˈliptiku/	Een elliptische trainer gebruiken	B1–B2
117	**Fazer circuito** B1 /fɐˈzeɾ siɾˈkujtu/	Een circuittraining doen	B1–B2
118	**Arrefecimento** B2 /ɐʁɨfɨsiˈmẽtu/ o · mv. os arrefecimentos	Cooling-down	B1–B2
119	**Praticar jiu-jitsu** B1 /pɾɐtiˈkaɾ ˌʒiwˈʒitsu/	Jiu-jitsu beoefenen	B1–B2
120	**Usar bicicleta estática** B1 /uˈzaɾ bisiˈklɛtɐ ɨʃˈtatikɐ/	Een hometrainer gebruiken	B1–B2
121	**Usar o stepper** B1 /uˈzaɾ u ˈstɛpeɾ/	De stepper gebruiken	B1–B2
122	**Apitar o jogo** B2 /ɐpiˈtaɾ u ˈʒoɣu/	Het spel fluiten	B1–B2
123	**Fazer treino de resistência** B2 /fɐˈzeɾ ˈtɾɐjnu dɨ ʁɨziʃˈtẽsjɐ/	Duurtraining doen	B1–B2
124	**Treino de velocidade** B1 /ˈtɾɐjnu dɨ vɨlusiˈdadɨ/ o · mv. os treinos de velocidade	Snelheidstraining	B1–B2
125	**Treino de agilidade** B2 /ˈtɾɐjnu dɨ ɐʒiliˈdadɨ/ o · mv. os treinos de agilidade	Behendigheidstraining	B1–B2
126	**Treino aeróbico** B2 /ˈtɾɐjnu ɐɛˈɾɔbiku/ o · mv. os treinos aeróbicos	Aërobe training	B1–B2

#	WOORD	VERTALING	NIVEAU
127	**Correr a estafeta** B1 /kuˈʁɐɾ ɐ ɨʃtɐˈfɛtɐ/	Estafette lopen	B1–B2
128	**Usar joelheira** B1 /uˈzaɾ ʒueˈʎejɾɐ/	Een kniebrace dragen	B1–B2
129	**Fazer triatlo** B1 /fɐˈzeɾ tɾiˈatlu/	Een triatlon doen	B1–B2

Beluister elk woord en oefen gratis: https://languageminute.com/nl/learn/pt/topic/223-sport
Portuguese Minute: https://apps.apple.com/app/id6749543191