

Португальские слова на тему «Спорт»

129 португальских слов от начального до продвинутого уровня.

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Ходить в поход	B1–B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Тренироваться	B1–B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazu/</i>	Ходить в спортзал	B1–B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Заниматься силовыми тренировками	B1–B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Заниматься пилатесом	B1–B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'bɔt/</i>	Играть в гандбол	B1–B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Играть в шахматы	B1–B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tẽ/</i>	Заниматься каратэ	B1–B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Бороться с малоподвижным образом жизни	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuf/</i>	Следить за пульсом	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'bɔt/</i>	Играть в футбол	A1–A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bɔksi/</i>	Заниматься боксом	B1–B2
13	Correr na passareira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Бегать на беговой дорожке	B1–B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Отжиматься	B1–B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Делать приседания	B1–B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Делать планку	B1–B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fɔɾse/</i> o · мн. os treinos de força	Силовая тренировка	B1–B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Играть в вышибалы	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i> o · мн. os treinos anaeróbicos	Анаэробная тренировка	C1

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · мн. os treinos intervalados	Интервальная тренировка	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɐ̃pjuˈnatu/</i>	Участвовать в чемпионате	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pĩrˈder ˈume pɐrˈtide/</i>	Проигрывать матч	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Сводить игру вничью	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz ɐpuˈprjadu/</i>	Носить подходящие кроссовки	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈter diʃiˈpline/</i>	Соблюдать дисциплину	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈter ˈfoku/</i>	Быть сосредоточенным	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈter u ˈʁĩtmu/</i>	Держать темп	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈɲaɾ/</i> caminhei · caminhado	Ходить пешком	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈɐɐr/</i> corri · corrido	Бегать	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pĩrˈder ˈpezu/</i>	Худеть	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtaɾ/</i> saltei · saltado	Прыгать	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzer ɪzĩɾˈsisju/</i>	Делать упражнения	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈiɾ aw ʒiˈnazju/</i>	Ходить в спортзал	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdaɾ d̪i bisiˈklete/</i>	Ездить на велосипеде	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdaɾ/</i> nadei · nadado	Плывать	A1–A2
36	Partida A2 <i>/pɐrˈtide/</i> a · мн. as partidas	Матч	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgaɾ/</i> alonguei · alongado	Растягивать	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzer elõgeˈmẽtu/</i>	Делать растяжку	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgaɾ ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>	Растягиваться перед тренировкой	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · мн. os aquecimentos</i>	Разминка	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Заниматься боевыми искусствами	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Заниматься дзюдо	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Быть судьёй	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Играть в обороне	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Играть в атаке	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Быть в основном составе	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peɾu/</i>	Улучшать результаты	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e ɐ'zizɨf'têʃje/</i>	Повышать выносливость	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e ɐ'ʃpire'sẽw/</i>	Контролировать дыхание	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Следить за осанкой	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zõj/</i>	Избегать травм	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'ɲar 'mase muʃku'lar/</i>	Набирать мышечную массу	B1–B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Сжигать калории	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mẽ'ter u 'korpu ẽj 'fɔɾme/</i>	Поддерживать тело в форме	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'libɾju/</i>	Сохранять равновесие	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>	Иметь координацию	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Обладать гибкостью	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fɔɾse muʃku'lar/</i>	Обладать мышечной силой	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitiʃ/</i>	Преодолевать пределы	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Преодолевать испытания	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dɔɾ/</i>	Быть спортсменом-любителем	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈsɐɾ ɐˈtlɐtɐ pɾufisjuˈnal/</i>	Быть профессиональным спортсменом	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/əsɨʃˈtɨɾ ɐ ˈume pɐɾˈtɨdɐ/</i>	Смотреть матч	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ dɨʃpuziˈsɐ̃w/</i>	Чувствовать прилив сил	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈɡiɾ ˈume kuˈtine dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Соблюдать режим тренировок	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ù ˈpɛrsənɐl ˈtɾɛjɲɐɾ/</i>	Иметь личного тренера	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈɡiɾ ù ˈplɐnu dɨ ˈtɾɛjnu/</i>	Следовать плану тренировок	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzɐɾ ɐplɨkɐˈsɐ̃w dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Использовать приложение для тренировок	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Иметь цели	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨʃpiˈɾaɾ ˈfũdu/</i>	Глубоко дышать	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɨɾ ɨʃˈkadeʃ/</i>	Подниматься по лестнице	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjɔɡɐ/</i>	Заниматься йогой	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡaɾ vuˌlɛjˈbɔʔ/</i>	Играть в волейбол	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡaɾ bɐʃkɨtiˈbɔʔ/</i>	Играть в баскетбол	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡaɾ ˈtɛɲɨʃ/</i>	Играть в теннис	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡaɾ ˌpĩɡɨˈpõɡɨ/</i>	Играть в пинг-понг	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mɛ̃ˈtɐɾ ɐ mutɨvɐˈsɐ̃w/</i>	Поддерживать мотивацию	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sɛ̃ˈtɨɾ sɨ ʁiɐliˈzadu/</i>	Чувствовать себя реализованным	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpɨˈtɨɾ ɐ̃ʃ tuɾˈɲɛjuʃ/</i>	Участвовать в турнирах	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɐɾtɨsiˈpaɾ ɐ̃ʃ mɐɾɐˈtõnɐʃ/</i>	Участвовать в марафонах	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɨɾ aw ˈpõdju/</i>	Подниматься на пьедестал	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨpɾizɛ̃ˈtaɾ ˈume iˈkɨpɐ/</i>	Представлять команду	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/vɨʃˈtɨɾ ɐ kemɨˈzɔʎɐ/</i>	Надевать футболку команды	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Заниматься спортом на открытом воздухе	B1–B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'piritu diʃpur'tivu/</i>	Иметь спортивный дух	B1–B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Уважать соперника	B1–B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kõ ,fɛɾ 'plej/</i>	Играть честно	B1–B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðir u iʃ'forsu/</i>	Аплодировать усилиям	B1–B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kõ e ði'vɔtɐ/</i>	Извлекать уроки из поражений	B1–B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Жить спортом	B1–B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Крутить педали	A1–A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Заниматься плаванием	A1–A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʎfi/</i>	Играть в гольф	A1–A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Поднимать тяжести	A1–A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kiɐ/</i>	Быть частью команды	A1–A2
96	Defender B1 <i>/dĩfẽ'dɐɾ/</i> defendi · defendido	Оборонять	A1–A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>	Надевать форму	A1–A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Пить воду во время тренировки	A1–A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar keɐe'seti/</i>	Носить шлем	A1–A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Вести активный образ жизни	A1–A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>	Прыгать через скакалку	A1–A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Выигрывать матч	A1–A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'daʎɐ/</i>	Выигрывать медаль	A1–A2
104	Marcar golo A2 <i>/mɐɾ'kar 'gɔlu/</i>	Забивать гол	A1–A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mɐɾ'kar 'põtu/</i>	Набирать очко	A1–A2

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Использовать защитное снаряжение	A1–A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luveʃ/</i>	Носить перчатки	A1–A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'loʒju diʃpur'tivu/</i>	Носить спортивные часы	A1–A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Праздновать победу	A1–A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>	Высвобождать эндорфины	B1–B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Измерять результаты	B1–B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Заниматься тхэквондо	B1–B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Заниматься капоэйрой	B1–B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar al'tɛɾɨʃ/</i>	Использовать гантели	B1–B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Заниматься со штангой	B1–B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Использовать эллиптический тренажер	B1–B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer siɾ'kuʒtu/</i>	Делать круговую тренировку	B1–B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɹɨfisi'mẽtu/</i> о · мн. os arrefecimentos	Заминка	B1–B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Заниматься джиу-джитсу	B1–B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'klete iʃ'tatike/</i>	Использовать велотренажёр	B1–B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'steɾpɐɾ/</i>	Заниматься на степпере	B1–B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/ɐpi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Судить матч	B1–B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu di ʁizɨʃ'tẽsje/</i>	Проводить тренировку на выносливость	B1–B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu di vilusi'dadi/</i> о · мн. os treinos de velocidade	Скоростная тренировка	B1–B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu di ɛʒili'dadi/</i> о · мн. os treinos de agilidade	Тренировка ловкости	B1–B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'ɾɔbiku/</i> о · мн. os treinos aeróbicos	Аэробная тренировка	B1–B2

#	СЛОВО	ПЕРЕВОД	УРОВЕНЬ
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ɐɐ e iʃte'fɛtɐ/</i>	Бежать эстафету	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɐ/</i>	Носить наколенник	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fɐ'zɐɐ tɾi'atlu/</i>	Заниматься триатлоном	B1-B2

Послушать все слова и потренироваться бесплатно: <https://languageminute.com/ru/learn/pt/topic/223-sports>

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