

Sport på portugisiska

129 ord, från nybörjarnivå till avancerad nivå.

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Gå en vandring	B1–B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Träna	B1–B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Gå på gym	B1–B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Styrketräning	B1–B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Träna pilates	B1–B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'bɔt/</i>	Spela handboll	B1–B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Spela schack	B1–B2
8	Praticar karatê A2 <i>/preti'kar kere'te/</i>	Träna karate	B1–B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kôbe'ter u sidête'rizmu/</i>	Bekämpa stillasittande livsstilar	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uz beti'mêtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Övervaka hjärtfrekvensen	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'bɔt/</i>	Spela fotboll	A1–A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bɔksi/</i>	Träna boxning	B1–B2
13	Correr na passareira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Springa på löpbandet	B1–B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Göra armhävningar	B1–B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mêtu/</i>	Göra knäböj	B1–B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Göra planka	B1–B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fɔɾse/</i> o · pl. os treinos de força	Styrketräning	B1–B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Spela dodgeball	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i> o · pl. os treinos anaeróbicos	Anaerob träning	C1

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · pl. os treinos intervalados	Intervallträning	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pertisiˈpar nũ kɛ̃pjuˈnatu/</i>	Delta i ett mästerskap	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pĩrˈder ˈume pɐrˈtide/</i>	Förlora en match	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>	Spela oavgjort	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzar ˈteniz ɐpuˈprjadu/</i>	Bära lämpliga träningskor	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈtɛr diʃiˈpline/</i>	Ha disciplin	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈtɛr ˈfɔku/</i>	Ha fokus	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈtɛr u ˈʁĩtmu/</i>	Hålla tempot uppe	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kemiˈɲaɾ/</i> caminhei · caminhada	Promenera	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈɐr/</i> corri · corrido	Springa	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pĩrˈder ˈpezu/</i>	Gå ner i vikt	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/seɫˈtaɾ/</i> saltei · saltado	Hoppa	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/feˈzɛr ɪzĩɾˈsisju/</i>	Motionera	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈiɾ aw ʒiˈnazju/</i>	Gå till gymmet	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdaɾ d̪i bisiˈklete/</i>	Cykla	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/neˈdaɾ/</i> nadei · nadado	Simma	A1–A2
36	Partida A2 <i>/pɐrˈtide/</i> a · pl. as partidas	Match	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgaɾ/</i> alonguei · alongado	Stretcha	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/feˈzɛr elõgeˈmẽtu/</i>	Stretching	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgaɾ ˈẽtĩʒ du ˈtrejnu/</i>	Stretcha före träningen	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · pl. os aquecimentos</i>	Uppvärmning	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Utöva kampsport	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Träna judo	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Vara domare	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	Spela försvar	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Spela i anfall	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Vara ordinarie spelare	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peju/</i>	Förbättra prestanda	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e wizi'f'têsje/</i>	Öka uthålligheten	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e wĩpire'sěw/</i>	Kontrollera din andning	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Ta hand om din hållning	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zôj/</i>	Undvika skador	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'nar 'mase muʃku'lar/</i>	Öka muskelmassan	B1–B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Förbränna kalorier	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mê'ter u 'korpu ej 'forme/</i>	Hålla kroppen i form	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Ha balans	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sěw/</i>	Ha koordination	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Ha flexibilitet	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Ha muskelstyrka	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitiʃ/</i>	Överskrida gränser	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Övervinna utmaningar	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Att vara en amatöridrottare	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈser eˈtlete pɾufisjuˈnal/</i>	Att vara en professionell idrottsman	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/esiʃˈtir e ˈume peɾˈtide/</i>	Titta på en match	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sẽˈtir diʃpuziˈsẽw/</i>	Känna sig energisk	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈgir ˈume kuˈtine di ˈtrejnuʃ/</i>	Följa en träningsrutin	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/ter ã ˈpɛrsənɐl ˈtrejner/</i>	Ha en personlig tränare	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈgir ã ˈplenu di ˈtrejnu/</i>	Följa ett träningsprogram	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzar eplikeˈsẽw di ˈtrejnuʃ/</i>	Använda en träningsapp	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈter ˈmɛtɐʃ/</i>	Ha mål	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɛʃpiˈrar ˈfũdu/</i>	Ta ett djupt andetag	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbir iʃˈkadeʃ/</i>	Gå i trappor	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/feˈzer ˈjoʒe/</i>	Göra yoga	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈgar vuɫejˈbɔʔ/</i>	Spela volleyboll	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈgar beʃkitiˈbɔʔ/</i>	Spela basket	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈgar ˈtɛniʃ/</i>	Spela tennis	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈgar ˌpĩgiˈpõgi/</i>	Spela pingis	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mẽˈter e mutiveˈsẽw/</i>	Upprätthålla motivation	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sẽˈtir si ʁiɛliˈzadu/</i>	Känna sig tillfredsställd	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpiˈtir ẽʒ turˈnejuf/</i>	Tävla i turneringar	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɛrtisiˈpar ẽʒ mɛɾeˈtoneʃ/</i>	Delta i maratonlopp	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbir aw ˈpõdju/</i>	Stå på podiet	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɛpiɾizẽˈtar ˈume iˈkipe/</i>	Representera ett team	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtir e kemiˈzɔɫe/</i>	Ta på sig matchtröjan	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Utöva utomhussporter	B1–B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'pɪritu diʃpur'tivu/</i>	Ha sportsmannaanda	B1–B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Respektera din motståndare	B1–B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kɔ̃ ,fɛɾ 'plej/</i>	Spela rättvist	B1–B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðɨr u iʃ'forsu/</i>	Applådera ansträngningen	B1–B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kɔ̃ e ði'ʁɔtɐ/</i>	Lära sig av nederlag	B1–B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Att leva sporten	B1–B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Trampa	A1–A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Ägna sig åt simning	A1–A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʔfi/</i>	Spela golf	A1–A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Lyfta vikter	A1–A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Att vara en del av ett team	A1–A2
96	Defender B1 <i>/dĩfẽ'der/</i> defendi · defendido	Försvara	A1–A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>	Ta på sig uniformen	A1–A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Dricka vatten under träningen	A1–A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Använda hjälm	A1–A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Leva ett aktivt liv	A1–A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʔ'tar a 'kɔɾde/</i>	Hoppa rep	A1–A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Vinna en match	A1–A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðaxe/</i>	Vinna en medalj	A1–A2
104	Marcar golo A2 <i>/meɾ'kar 'gɔlu/</i>	Göra ett mål	A1–A2
105	Marcar ponto A2 <i>/meɾ'kar 'põtu/</i>	Göra en poäng	A1–A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Använda skydd	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luveʃ/</i>	Använda handskar	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'ɫɔʒju dɨʃpuɾ'tivu/</i>	Bära sportklocka	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Fira segern	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨɾ'tar ẽduɾ'fine/</i>	Frigöra endorfiner	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Mäta prestationen	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Träna taekwondo	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Göra capoeira	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨʃ/</i>	Använda hantlar	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Använda skivstång	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Använda crosstrainer	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer siɾ'kuʒtu/</i>	Göra en cirkelträning	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɾɨfisi'mẽtu/</i> o · pl. os arrefecimentos	Nedvarvning	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Utöva jiu-jitsu	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe ɨ'tatike/</i>	Använda en motionscykel	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'stɛpɐɾ/</i>	Använda trappmaskin	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/ɛpi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Döma matchen	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu dɨ ʁizɨʃ'tɛsje/</i>	Göra uthållighetsträning	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu dɨ vilusi'dadi/</i> o · pl. os treinos de velocidade	Snabbhetsträning	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu dɨ ɛʒili'dadi/</i> o · pl. os treinos de agilidade	Smidighetsträning	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'ɾɔbiku/</i> o · pl. os treinos aeróbicos	Aerobisk träning	B1-B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i>	Springa stafett	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Bära ett knäskydd	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fe'zer tri'atlu/</i>	Tävla i triathlon	B1-B2

Lyssna på alla ord och öva gratis: <https://languageminute.com/sv/learn/pt/topic/223-sport>

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