Thể thao bằng tiếng Bồ Đào Nha

129 từ, từ cơ bản đến nâng cao.

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
1	**Fazer caminhada** A2 /fɐ'zeɾ kɐmi'ɲadɐ/	Đi bộ leo núi	B1–B2
2	**Treinar** A2 /tɾɐj'naɾ/ treinei · treinado	Rèn luyện	B1–B2
3	**Fazer ginásio** A2 /fɐ'zeɾ ʒi'nazju/	Tập luyện	B1–B2
4	**Fazer musculação** B1 /fɐ'zeɾ muʃkulɐ'sɐ̃w̃/	Tập thể hình	B1–B2
5	**Praticar pilates** B1 /pɾɐti'kaɾ pi'latɨʃ/	Tập pilates	B1–B2
6	**Jogar andebol** A2 /ʒu'gaɾ ɐ̃dɨ'bɔɬ/	Chơi bóng ném	B1–B2
7	**Jogar xadrez** A2 /ʒu'gaɾ ʃɐ'dɾeʃ/	Chơi cờ vua	B1–B2
8	**Praticar karaté** A2 /pɾɐti'kaɾ kɐɾɐ'tɛ/	Luyện tập karate	B1–B2
9	**Combater o sedentarismo** B2 /kõbɐ'teɾ u sɨdẽtɐ'ɾiʒmu/	Chống lại lối sống ít vận động	C1
10	**Monitorizar os batimentos cardíacos** B2 /munituɾi'zaɾ uʒ bɐti'mẽtuʃ kɐɾ'diɐkuʃ/	Theo dõi nhịp tim	C1
11	**Jogar futebol** A1 /ʒu'gaɾ futɨ'bɔɬ/	Chơi bóng đá	A1–A2
12	**Praticar boxe** A2 /pɾɐti'kaɾ 'bɔksɨ/	Luyện tập đấm bốc	B1–B2
13	**Correr na passadeira** A2 /ku'ʁeɾ nɐ pɐsɐ'dɐjɾɐ/	Chạy trên máy chạy bộ	B1–B2
14	**Fazer flexão** B1 /fɐ'zeɾ flɛk'sɐ̃w̃/	Chống đẩy	B1–B2
15	**Fazer agachamento** B1 /fɐ'zeɾ ɐgɐʃɐ'mẽtu/	Tập squat	B1–B2
16	**Fazer prancha** B1 /fɐ'zeɾ 'pɾɐ̃ʃɐ/	Tập plank	B1–B2
17	**Treino de força** B1 /'tɾɐjnu dɨ 'fɔɾsɐ/ o · số nhiều os treinos de força	Rèn luyện sức mạnh	B1–B2
18	**Jogar ao mata** B1 /ʒu'gaɾ aw 'matɐ/	Chơi bóng né	C1
19	**Treino anaeróbico** B2 /'tɾɐjnu ɐnɐɛ'ɾɔbiku/ o · số nhiều os treinos anaeróbicos	Tập luyện kỵ khí	C1

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
20	**Treino intervalado** B2 /ˈtɾejnu ĩtɨɾveˈladu/ o · số nhiều os treinos intervalados	Tập luyện ngắt quãng	C1
21	**Participar num campeonato** A2 /pɐɾtisiˈpaɾ nũ kɐ̃pjuˈnatu/	Tham gia một giải vô địch	B1–B2
22	**Perder uma partida** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈume pɐɾˈtidɐ/	Thua một trận đấu	B1–B2
23	**Empatar o jogo** B1 /ɐ̃pɐˈtaɾ u ˈʒogu/	Hòa trận đấu	B1–B2
24	**Usar ténis apropriados** B1 /uˈzaɾ ˈtɛniz ɐpɾuˈpɾjaduʃ/	Mang giày thể thao phù hợp	B1–B2
25	**Ter disciplina** B1 /ˈteɾ diʃiˈplinɐ/	Có kỷ luật	B1–B2
26	**Ter foco** B1 /ˈteɾ ˈfɔku/	Có sự tập trung	B1–B2
27	**Manter o ritmo** B1 /mɐ̃ˈteɾ u ˈʁitmu/	Giữ nhịp độ	B1–B2
28	**Caminhar** A2 /kɐmiˈɲaɾ/ caminhei · caminhado	Đi bộ	A1–A2
29	**Correr** A1 /kuˈʁeɾ/ corri · corrido	Chạy	A1–A2
30	**Perder peso** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈpezu/	Giảm cân	A1–A2
31	**Saltar** A2 /seɬˈtaɾ/ saltei · saltado	Nhảy	A1–A2
32	**Fazer exercício** A2 /fɐˈzeɾ izɨɾˈsisju/	Tập thể dục	A1–A2
33	**Ir ao ginásio** A2 /ˈiɾ aw ʒiˈnazju/	Đi đến phòng tập thể dục	A1–A2
34	**Andar de bicicleta** A1 /ɐ̃ˈdaɾ dɨ bisiˈklɛtɐ/	Đi bằng xe đạp	A1–A2
35	**Nadar** A1 /nɐˈdaɾ/ nadei · nadado	Bơi	A1–A2
36	**Partida** A2 /pɐɾˈtidɐ/ a · số nhiều as partidas	Cuộc thi đấu	A1–A2
37	**Alongar** B1 /ɐlõˈgaɾ/ alonguei · alongado	Giãn cơ	B1–B2
38	**Fazer alongamento** B1 /fɐˈzeɾ ɐlõgɐˈmẽtu/	Thực hiện động tác kéo giãn	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
39	**Alongar antes do treino** B1 /elõ'gaɾ 'ẽtɨʒ du 'tɾejnu/	Giãn cơ trước khi tập luyện	B1–B2
40	**Aquecimento** A2 /ekɨsi'mẽtu/ o · số nhiều os aquecimentos	Khởi động	B1–B2
41	**Fazer artes marciais** B1 /fe'zeɾ 'aɾtɨʒ meɾsi'ajʃ/	Tập võ thuật	B1–B2
42	**Praticar judo** A2 /pɾeti'kaɾ 'ʒudu/	Luyện tập judo	B1–B2
43	**Ser o árbitro** B1 /'seɾ u 'aɾbitɾu/	Làm trọng tài	B1–B2
44	**Jogar na defesa** B1 /ʒu'gaɾ ne dɨ'feze/	Chơi phòng thủ	B1–B2
45	**Jogar no ataque** B1 /ʒu'gaɾ nu ɐ'takɨ/	Chơi tấn công	B1–B2
46	**Ser titular** B1 /'seɾ titu'laɾ/	Là cầu thủ chính thức	B1–B2
47	**Melhorar o desempenho** B1 /mɨʎu'ɾaɾ u dɨzẽ'pẽɲu/	Cải thiện hiệu suất	B1–B2
48	**Aumentar a resistência** B1 /awmẽ'taɾ ɐ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Tăng sức bền	B1–B2
49	**Controlar a respiração** B1 /kõtɾu'laɾ ɐ ʁɨʃpiɾɐ'sɐ̃w̃/	Kiểm soát hơi thở của bạn	B1–B2
50	**Cuidar da postura** B1 /kuj'daɾ dɐ puʃ'tuɾɐ/	Chăm sóc tư thế của bạn	B1–B2
51	**Evitar lesões** B1 /ivi'taɾ lɨ'zõjʃ/	Tránh chấn thương	B1–B2
52	**Ganhar massa muscular** B1 /gɐ'ɲaɾ 'masɐ muʃku'laɾ/	Tăng khối lượng cơ	B1–B2
53	**Queimar calorias** B1 /kɐj'maɾ kɐlu'ɾiɐʃ/	Đốt cháy calo	B1–B2
54	**Manter o corpo em forma** A2 /mẽ'teɾ u 'koɾpu ẽj 'fɔɾmɐ/	Giữ gìn vóc dáng của bạn	B1–B2
55	**Ter equilíbrio** B1 /'teɾ ɨki'libɾju/	Có sự cân bằng	B1–B2
56	**Ter coordenação** B1 /'teɾ kuuɾdɨne'sɐ̃w̃/	Có sự phối hợp	B1–B2
57	**Ter flexibilidade** B2 /'teɾ flɨksibili'dadɨ/	Có tính linh hoạt	B1–B2
58	**Ter força muscular** B1 /'teɾ 'fɔɾsɐ muʃku'laɾ/	Có sức mạnh cơ bắp	B1–B2
59	**Ultrapassar limites** B1 /uɫtɾepe'saɾ li'mitɨʃ/	Vượt qua giới hạn bản thân	B1–B2
60	**Superar desafios** B1 /supɨ'ɾaɾ dɨzɐ'fiuʃ/	Vượt qua thử thách	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
61	**Ser atleta amador** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ ɐmɐ'doɾ/	Là một vận động viên nghiệp dư	B1–B2
62	**Ser atleta profissional** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ pɾufisju'nal/	Là một vận động viên chuyên nghiệp	B1–B2
63	**Assistir a uma partida** A2 /ɐsiʃ'tiɾ ɐ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Xem một trận đấu	A1–A2
64	**Sentir disposição** B1 /sẽ'tiɾ diʃpuzi'sɐ̃w̃/	Cảm thấy sung sức	B1–B2
65	**Seguir uma rotina de treinos** B1 /sɨ'giɾ 'umɐ ʁu'tinɐ dɨ 'tɾɐjnuʃ/	Thực hiện một thói quen tập luyện	B1–B2
66	**Ter um personal trainer** B1 /teɾ ũ 'pɐɾsənel 'tɾejnɐɾ/	Có một huấn luyện viên cá nhân	B1–B2
67	**Seguir um plano de treino** B1 /sɨ'giɾ ũ 'plɐnu dɨ 'tɾejnu/	Tuân theo một kế hoạch tập luyện	B1–B2
68	**Usar aplicação de treinos** B1 /u'zaɾ ɐplikɐ'sɐ̃w̃ dɨ 'tɾejnuʃ/	Sử dụng ứng dụng tập luyện	B1–B2
69	**Ter metas** B1 /'teɾ 'mɛtɐʃ/	Có mục tiêu	B1–B2
70	**Respirar fundo** A2 /ʁɨʃpi'ɾaɾ 'fũdu/	Hít một hơi thật sâu	A1–A2
71	**Subir escadas** A1 /su'biɾ ɨʃ'kadɐʃ/	Leo cầu thang	A1–A2
72	**Fazer yoga** A2 /fɐ'zeɾ 'jɔgɐ/	Tập yoga	A1–A2
73	**Jogar voleibol** A2 /ʒu'gaɾ vulɐj'bɔɬ/	Chơi bóng chuyền	A1–A2
74	**Jogar basquetebol** A2 /ʒu'gaɾ bɐʃkɨtɨ'bɔɬ/	Chơi bóng rổ	A1–A2
75	**Jogar ténis** A1 /ʒu'gaɾ 'tɛniʃ/	Chơi quần vợt	A1–A2
76	**Jogar pingue-pongue** A2 /ʒu'gaɾ ˌpĩgɨ'põgɨ/	Chơi bóng bàn	A1–A2
77	**Manter a motivação** B1 /mɐ̃'teɾ ɐ mutivɐ'sɐ̃w̃/	Giữ động lực	B1–B2
78	**Sentir-se realizado** B2 /sẽ'tiɾ sɨ ʁiɐli'zadu/	Cảm thấy thỏa mãn	B1–B2
79	**Competir em torneios** B1 /kõpɨ'tiɾ ẽj tuɾ'nɐjuʃ/	Tham gia các giải đấu	B1–B2
80	**Participar em maratonas** B1 /pɐɾtisi'paɾ ẽj mɐɾɐ'tɔnɐʃ/	Tham gia chạy marathon	B1–B2
81	**Subir ao pódio** B1 /su'biɾ aw 'pɔdju/	Leo lên bục vinh quang	B1–B2
82	**Representar uma equipa** B1 /ʁɨpɾɨzẽ'taɾ 'umɐ i'kipɐ/	Đại diện cho một đội	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
83	**Vestir a camisola** A2 /vɨʃ'tiɾ ɐ kɐmi'zɔlɐ/	Mặc áo đấu	B1–B2
84	**Praticar desporto ao ar livre** A2 /pɾɐti'kaɾ dɨʃ'poɾtu aw 'aɾ 'livɾɨ/	Chơi thể thao ngoài trời	B1–B2
85	**Ter espírito desportivo** B2 /'teɾ ɨʃ'piɾitu dɨʃpuɾ'tivu/	Có tinh thần thể thao	B1–B2
86	**Respeitar o adversário** B1 /ʁɨʃpej'taɾ u ɐdvɨɾ'saɾju/	Tôn trọng đối thủ	B1–B2
87	**Jogar com fair play** B1 /ʒu'gaɾ kõ ˌfɛɾ 'plɐj/	Chơi với tinh thần công bằng	B1–B2
88	**Aplaudir o esforço** B2 /ɐplɐw'ðiɾ u ɨʃ'foɾsu/	Hoan nghênh nỗ lực	B1–B2
89	**Aprender com a derrota** B1 /ɐpɾẽ'deɾ kõ ɐ ðɨ'ʁɔtɐ/	Học hỏi từ thất bại	B1–B2
90	**Viver o desporto** B1 /vi'veɾ u dɨʃ'poɾtu/	Sống với thể thao	B1–B2
91	**Pedalar** A2 /pɨdɐ'laɾ/ pedalei · pedalado	Đạp xe	A1–A2
92	**Fazer natação** A2 /fɐ'zeɾ nɐtɐ'sɐ̃w̃/	Đi bơi	A1–A2
93	**Jogar golfe** A2 /ʒu'gaɾ 'gɔɬfɨ/	Chơi gôn	A1–A2
94	**Levantar peso** A2 /lɨvɐ̃'taɾ 'pezu/	Nâng tạ	A1–A2
95	**Fazer parte de uma equipa** A2 /fɐ'zeɾ 'paɾtɨ dɨ 'umɐ ɨ'kipɐ/	Là một phần của một đội	A1–A2
96	**Defender** B1 /dɨfẽ'deɾ/ defendi · defendido	Phòng vệ	A1–A2
97	**Vestir o uniforme** A2 /vɨʃ'tiɾ u uni'fɔɾmɨ/	Mặc đồng phục	A1–A2
98	**Beber água durante o treino** A2 /bɨ'beɾ 'agwɐ du'ɾẽtɨ u 'tɾejnu/	Uống nước trong khi tập luyện	A1–A2
99	**Usar capacete** A2 /u'zaɾ kɐpɐ'setɨ/	Đội mũ bảo hiểm	A1–A2
100	**Ter uma vida ativa** B1 /teɾ 'umɐ 'vidɐ ɐ'tivɐ/	Có một cuộc sống năng động	A1–A2
101	**Saltar à corda** A2 /sɐɬ'taɾ a 'kɔɾdɐ/	Nhảy dây	A1–A2
102	**Ganhar uma partida** A2 /gɐ'ɲaɾ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Thắng một trận đấu	A1–A2
103	**Ganhar medalha** A2 /gɐ'ɲaɾ mɨ'ðaʎɐ/	Giành huy chương	A1–A2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
104	**Marcar golo** A2 /mɐɾ'kaɾ 'gɔlu/	Ghi bàn thắng	A1–A2
105	**Marcar ponto** A2 /mɐɾ'kaɾ 'põtu/	Ghi điểm	A1–A2
106	**Usar proteção** A2 /u'zaɾ pɾutɛ'sɐ̃w̃/	Sử dụng bảo vệ	A1–A2
107	**Usar luvas** A2 /u'zaɾ 'luvɐʃ/	Đeo găng tay	A1–A2
108	**Usar relógio desportivo** A2 /u'zaɾ ʁɨ'lɔʒju dɨʃpuɾ'tivu/	Đeo đồng hồ thể thao	A1–A2
109	**Celebrar a vitória** A2 /sɨlɨ'bɾaɾ ɐ vi'tɔɾjɐ/	Ăn mừng chiến thắng	A1–A2
110	**Libertar endorfina** B2 /libɨɾ'taɾ ẽduɾ'finɐ/	Giải phóng endorphin	B1–B2
111	**Medir o desempenho** B2 /mɨ'diɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Đo lường hiệu suất	B1–B2
112	**Praticar taekwondo** B1 /pɾɐti'kaɾ tɛ'kwõdu/	Luyện tập taekwondo	B1–B2
113	**Fazer capoeira** B1 /fɐ'zeɾ kɐpu'ɐjɾɐ/	Tập capoeira	B1–B2
114	**Usar halteres** B1 /u'zaɾ aɬ'tɛɾɨʃ/	Sử dụng tạ	B1–B2
115	**Usar barra** B1 /u'zaɾ 'baʁɐ/	Dùng thanh tạ	B1–B2
116	**Usar elíptico** B1 /u'zaɾ i'liptiku/	Sử dụng máy tập elip	B1–B2
117	**Fazer circuito** B1 /fɐ'zeɾ siɾ'kujtu/	Tập luyện theo vòng	B1–B2
118	**Arrefecimento** B2 /ɐʁɨfɨsi'mẽtu/ o · số nhiều os arrefecimentos	Thả lỏng	B1–B2
119	**Praticar jiu-jitsu** B1 /pɾɐti'kaɾ ˌʒiw'ʒitsu/	Luyện tập jiu-jitsu	B1–B2
120	**Usar bicicleta estática** B1 /u'zaɾ bisi'klɛtɐ ɨʃ'tatikɐ/	Sử dụng xe đạp tập	B1–B2
121	**Usar o stepper** B1 /u'zaɾ u 'stɛpeɾ/	Sử dụng máy tập leo cầu thang	B1–B2
122	**Apitar o jogo** B2 /epi'taɾ u 'ʒoɣu/	Thổi còi trận đấu	B1–B2
123	**Fazer treino de resistência** B2 /fɐ'zeɾ 'tɾɐjnu dɨ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Tập luyện sức bền	B1–B2
124	**Treino de velocidade** B1 /'tɾɐjnu dɨ vɨlusi'dadɨ/ o · số nhiều os treinos de velocidade	Luyện tập tốc độ	B1–B2

#	TỪ	NGHĨA	TRÌNH ĐỘ
125	**Treino de agilidade** B2 /ˈtɾejnu dɨ ɐʒiliˈdadɨ/ o · số nhiều os treinos de agilidade	Huấn luyện nhanh nhẹn	B1–B2
126	**Treino aeróbico** B2 /ˈtɾejnu ɐɛˈɾɔbiku/ o · số nhiều os treinos aeróbicos	Luyện tập aerobic	B1–B2
127	**Correr a estafeta** B1 /kuˈʁeɾ ɐ ɨʃtɐˈfɛtɐ/	Chạy tiếp sức	B1–B2
128	**Usar joelheira** B1 /uˈzaɾ ʒuɐˈʎejɾɐ/	Đeo nẹp đầu gối	B1–B2
129	**Fazer triatlo** B1 /fɐˈzeɾ tɾiˈatlu/	Làm ba môn phối hợp	B1–B2

Nghe từng từ và luyện tập miễn phí: https://languageminute.com/vi/learn/pt/topic/223-the-thao
Portuguese Minute: https://apps.apple.com/app/id6749543191