Portekizce Spor

Başlangıçtan ileri seviyeye 129 kelime.

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
1	**Fazer caminhada** A2 /fe'zeɾ kemi'ɲadɐ/	Yürüyüş yapmak	B1–B2
2	**Treinar** A2 /tɾɐj'naɾ/ treinei · treinado	Antrenman yapmak	B1–B2
3	**Fazer ginásio** A2 /fɐ'zeɾ ʒi'nazju/	Spor salonunda çalışmak	B1–B2
4	**Fazer musculação** B1 /fe'zeɾ muʃkulɐ'sɐ̃w̃/	Ağırlık antrenmanı yapmak	B1–B2
5	**Praticar pilates** B1 /pɾeti'kaɾ pi'latɨʃ/	Pilates yapmak	B1–B2
6	**Jogar andebol** A2 /ʒu'gaɾ ɐ̃dɨ'bɔɬ/	Hentbol oynamak	B1–B2
7	**Jogar xadrez** A2 /ʒu'gaɾ ʃe'dɾeʃ/	Satranç oynamak	B1–B2
8	**Praticar karaté** A2 /pɾeti'kaɾ kɛɾɐ'tɛ/	Karate yapmak	B1–B2
9	**Combater o sedentarismo** B2 /kõbe'teɾ u sɨdẽtɐ'ɾiʒmu/	Hareketsiz yaşam tarzıyla mücadele etmek	C1
10	**Monitorizar os batimentos cardíacos** B2 /munituɾi'zaɾ uʒ beti'mẽtuʃ kɐɾ'diɐkuʃ/	Kalp atış hızını izlemek	C1
11	**Jogar futebol** A1 /ʒu'gaɾ futɨ'bɔɬ/	Futbol oynamak	A1–A2
12	**Praticar boxe** A2 /pɾeti'kaɾ 'bɔksɨ/	Boks yapmak	B1–B2
13	**Correr na passadeira** A2 /ku'ʁeɾ ne pɐse'dejɾɐ/	Koşu bandında koşmak	B1–B2
14	**Fazer flexão** B1 /fe'zeɾ flɛk'sɐ̃w̃/	Şınav çekmek	B1–B2
15	**Fazer agachamento** B1 /fe'zeɾ ɐgɐʃe'mẽtu/	Squat yapmak	B1–B2
16	**Fazer prancha** B1 /fe'zeɾ 'pɾɐ̃ʃɐ/	Plank yapmak	B1–B2
17	**Treino de força** B1 /'tɾejnu dɨ 'fɔɾsɐ/ o · çoğ. os treinos de força	Kuvvet antrenmanı	B1–B2
18	**Jogar ao mata** B1 /ʒu'gaɾ aw 'matɐ/	Yakan top oynamak	C1
19	**Treino anaeróbico** B2 /'tɾejnu ɐnɛɛ'ɾɔbiku/ o · çoğ. os treinos anaeróbicos	Anaerobik antrenman	C1

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
20	**Treino intervalado** B2 /ˈtɾejnu ĩtɨɾveˈladu/ o · çoğ. os treinos intervalados	Aralıklı antrenman	C1
21	**Participar num campeonato** A2 /peɾtisiˈpaɾ nũ kẽpjuˈnatu/	Bir şampiyonada yer almak	B1–B2
22	**Perder uma partida** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈume peɾˈtidɐ/	Maç kaybetmek	B1–B2
23	**Empatar o jogo** B1 /ẽpɐˈtaɾ u ˈʒogu/	Oyunu berabere bitirmek	B1–B2
24	**Usar ténis apropriados** B1 /uˈzaɾ ˈtɛniz ɐpɾuˈpɾjaduʃ/	Uygun spor ayakkabı giymek	B1–B2
25	**Ter disciplina** B1 /ˈteɾ diʃiˈplinɐ/	Disipline sahip olmak	B1–B2
26	**Ter foco** B1 /ˈteɾ ˈfɔku/	Odaklanmak	B1–B2
27	**Manter o ritmo** B1 /mẽˈteɾ u ˈʁitmu/	Tempoyu korumak	B1–B2
28	**Caminhar** A2 /kɐmiˈɲaɾ/ caminhei · caminhado	Yürümek	A1–A2
29	**Correr** A1 /kuˈʁeɾ/ corri · corrido	Koşmak	A1–A2
30	**Perder peso** A2 /pɨɾˈdeɾ ˈpezu/	Kilo vermek	A1–A2
31	**Saltar** A2 /seɬˈtaɾ/ saltei · saltado	Zıplamak	A1–A2
32	**Fazer exercício** A2 /feˈzeɾ izɨɾˈsisju/	Egzersiz yapmak	A1–A2
33	**Ir ao ginásio** A2 /ˈiɾ aw ʒiˈnazju/	Spor salonuna gitmek	A1–A2
34	**Andar de bicicleta** A1 /ẽˈdaɾ dɨ bisiˈklɛtɐ/	Bisiklete binmek	A1–A2
35	**Nadar** A1 /nɐˈdaɾ/ nadei · nadado	Yüzmek	A1–A2
36	**Partida** A2 /peɾˈtidɐ/ a · çoğ. as partidas	Maç	A1–A2
37	**Alongar** B1 /ɐlõˈgaɾ/ alonguei · alongado	Esnetmek	B1–B2
38	**Fazer alongamento** B1 /feˈzeɾ ɐlõgeˈmẽtu/	Germe hareketleri yapmak	B1–B2
39	**Alongar antes do treino** B1 /ɐlõˈgaɾ ˈẽtɨʒ du ˈtɾejnu/	Antrenman öncesi esnemek	B1–B2

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
40	**Aquecimento** A2 /ɐkɨsi'mẽtu/ o · çoğ. os aquecimentos	Isınma	B1–B2
41	**Fazer artes marciais** B1 /fɐ'zeɾ 'aɾtɨʒ meɾsi'ajʃ/	Dövüş sanatları yapmak	B1–B2
42	**Praticar judo** A2 /pɾeti'kaɾ 'ʒudu/	Judo yapmak	B1–B2
43	**Ser o árbitro** B1 /'seɾ u 'aɾbitɾu/	Hakem olmak	B1–B2
44	**Jogar na defesa** B1 /ʒu'gaɾ nɐ dɨ'fezɐ/	Defans oynamak	B1–B2
45	**Jogar no ataque** B1 /ʒu'gaɾ nu ɐ'takɨ/	Hücumda oynamak	B1–B2
46	**Ser titular** B1 /'seɾ titu'laɾ/	İlk kadroda olmak	B1–B2
47	**Melhorar o desempenho** B1 /miʎu'ɾaɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Performansı iyileştirmek	B1–B2
48	**Aumentar a resistência** B1 /awmẽ'taɾ ɐ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Dayanıklılığı artırmak	B1–B2
49	**Controlar a respiração** B1 /kõtɾu'laɾ ɐ ʁiʃpiɾɐ'sɐ̃w̃/	Nefesi kontrol etmek	B1–B2
50	**Cuidar da postura** B1 /kuj'daɾ de puʃ'tuɾɐ/	Duruşa özen göstermek	B1–B2
51	**Evitar lesões** B1 /ivi'taɾ lɨ'zõjʃ/	Yaralanmalardan kaçınmak	B1–B2
52	**Ganhar massa muscular** B1 /gɐ'ɲaɾ 'masɐ muʃku'laɾ/	Kas kütlesi kazanmak	B1–B2
53	**Queimar calorias** B1 /kɐj'maɾ kɐlu'ɾiɐʃ/	Kalori yakmak	B1–B2
54	**Manter o corpo em forma** A2 /mẽ'teɾ u 'koɾpu ẽj 'fɔɾmɐ/	Vücudunuzu formda tutmak	B1–B2
55	**Ter equilíbrio** B1 /'teɾ ɨki'libɾju/	Dengeye sahip olmak	B1–B2
56	**Ter coordenação** B1 /'teɾ kuuɾdɨnɐ'sɐ̃w̃/	Koordinasyona sahip olmak	B1–B2
57	**Ter flexibilidade** B2 /'teɾ flɨksibili'dadɨ/	Esnekliğe sahip olmak	B1–B2
58	**Ter força muscular** B1 /'teɾ 'fɔɾsɐ muʃku'laɾ/	Kas gücüne sahip olmak	B1–B2
59	**Ultrapassar limites** B1 /uɬtɾɐpɐ'saɾ li'mitɨʃ/	Sınırların ötesine geçmek	B1–B2
60	**Superar desafios** B1 /supɨ'ɾaɾ dɨzɐ'fiuʃ/	Zorlukların üstesinden gelmek	B1–B2
61	**Ser atleta amador** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ ɐmɐ'doɾ/	Amatör sporcu olmak	B1–B2

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
62	**Ser atleta profissional** B1 /'seɾ ɐ'tlɛtɐ pɾufisju'nal/	Profesyonel sporcu olmak	B1–B2
63	**Assistir a uma partida** A2 /ɐsiʃ'tiɾ ɐ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Maç izlemek	A1–A2
64	**Sentir disposição** B1 /sẽ'tiɾ diʃpuzi'sɐ̃w̃/	Kendini enerjik hissetmek	B1–B2
65	**Seguir uma rotina de treinos** B1 /si'giɾ 'umɐ ʁu'tinɐ dɨ 'tɾɐjnuʃ/	Bir antrenman rutini takip etmek	B1–B2
66	**Ter um personal trainer** B1 /teɾ ũ 'pɐɾsənel 'tɾejnɐɾ/	Kişisel antrenöre sahip olmak	B1–B2
67	**Seguir um plano de treino** B1 /si'giɾ ũ 'plɐnu dɨ 'tɾɐjnu/	Bir antrenman planı takip etmek	B1–B2
68	**Usar aplicação de treinos** B1 /u'zaɾ ɐplikɐ'sɐ̃w̃ dɨ 'tɾɐjnuʃ/	Bir antrenman uygulaması kullanmak	B1–B2
69	**Ter metas** B1 /'teɾ 'mɛtɐʃ/	Hedeflere sahip olmak	B1–B2
70	**Respirar fundo** A2 /ʁɨʃpi'ɾaɾ 'fũdu/	Derin nefes almak	A1–A2
71	**Subir escadas** A1 /su'biɾ ɨʃ'kadɐʃ/	Merdiven çıkmak	A1–A2
72	**Fazer yoga** A2 /fɐ'zeɾ 'jɔgɐ/	Yoga yapmak	A1–A2
73	**Jogar voleibol** A2 /ʒu'gaɾ vulɐj'bɔɬ/	Voleybol oynamak	A1–A2
74	**Jogar basquetebol** A2 /ʒu'gaɾ bɐʃkɨtɨ'bɔɬ/	Basketbol oynamak	A1–A2
75	**Jogar ténis** A1 /ʒu'gaɾ 'tɛniʃ/	Tenis oynamak	A1–A2
76	**Jogar pingue-pongue** A2 /ʒu'gaɾ ˌpĩgɨ'põgɨ/	Ping-pong oynamak	A1–A2
77	**Manter a motivação** B1 /mẽ'teɾ ɐ mutive'sɐ̃w̃/	Motivasyonu sürdürmek	B1–B2
78	**Sentir-se realizado** B2 /sẽ'tiɾ sɨ ʁiɐli'zadu/	Tatmin olmuş hissetmek	B1–B2
79	**Competir em torneios** B1 /kõpɨ'tiɾ ẽj tuɾ'nɐjuʃ/	Turnuvalarda yarışmak	B1–B2
80	**Participar em maratonas** B1 /pɐɾtisi'paɾ ẽj mɛɾɐ'tɔnɐʃ/	Maratonlara katılmak	B1–B2
81	**Subir ao pódio** B1 /su'biɾ aw 'pɔdju/	Kürsüye çıkmak	B1–B2
82	**Representar uma equipa** B1 /ʁɨpɾɨzẽ'taɾ 'umɐ i'kipɐ/	Bir takımı temsil etmek	B1–B2
83	**Vestir a camisola** A2 /vɨʃ'tiɾ ɐ kɐmi'zɔlɐ/	Formayı giymek	B1–B2

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
84	**Praticar desporto ao ar livre** A2 /pɾeti'kaɾ dʲʃ'poɾtu aw 'aɾ 'livɾʲ/	Açık hava sporları yapmak	B1–B2
85	**Ter espírito desportivo** B2 /'teɾ ʲʃ'piɾitu dʲʃpuɾ'tivu/	Sportif bir ruha sahip olmak	B1–B2
86	**Respeitar o adversário** B1 /ʁʲʃpej'taɾ u ɐdvʲɾ'saɾju/	Rakibe saygı göstermek	B1–B2
87	**Jogar com fair play** B1 /ʒu'gaɾ kõ ˌfɛɾ 'plej/	Adil oynamak	B1–B2
88	**Aplaudir o esforço** B2 /ɐplɐw'ðiɾ u ʲʃ'foɾsu/	Çabayı alkışlamak	B1–B2
89	**Aprender com a derrota** B1 /ɐpɾẽ'deɾ kõ ɐ ðʲ'ʁɔtɐ/	Yenilgiden ders çıkarmak	B1–B2
90	**Viver o desporto** B1 /vi'veɾ u dʲʃ'poɾtu/	Sporu yaşamak	B1–B2
91	**Pedalar** A2 /pʲdɐ'laɾ/ pedalei · pedalado	Pedal çevirmek	A1–A2
92	**Fazer natação** A2 /fɐ'zeɾ nɐtɐ'sɐ̃w̃/	Yüzme yapmak	A1–A2
93	**Jogar golfe** A2 /ʒu'gaɾ 'gɔɬfʲ/	Golf oynamak	A1–A2
94	**Levantar peso** A2 /lʲvẽ'taɾ 'pezu/	Ağırlık kaldırmak	A1–A2
95	**Fazer parte de uma equipa** A2 /fɐ'zeɾ 'paɾtʲ dʲ 'umɐ ʲ'kipɐ/	Bir ekibin parçası olmak	A1–A2
96	**Defender** B1 /dʲfẽ'deɾ/ defendi · defendido	Savunmak	A1–A2
97	**Vestir o uniforme** A2 /vʲʃ'tiɾ u uni'fɔɾmʲ/	Üniformayı giymek	A1–A2
98	**Beber água durante o treino** A2 /bʲ'beɾ 'agwɐ du'ɾẽtʲ u 'tɾejnu/	Antrenman sırasında su içmek	A1–A2
99	**Usar capacete** A2 /u'zaɾ kɐpɐ'setʲ/	Kask takmak	A1–A2
100	**Ter uma vida ativa** B1 /teɾ 'umɐ 'vidɐ ɐ'tivɐ/	Aktif bir yaşam sürmek	A1–A2
101	**Saltar à corda** A2 /seɬ'taɾ a 'kɔɾdɐ/	İp atlamak	A1–A2
102	**Ganhar uma partida** A2 /gɐ'ɲaɾ 'umɐ pɐɾ'tidɐ/	Bir maç kazanmak	A1–A2
103	**Ganhar medalha** A2 /gɐ'ɲaɾ mʲ'ðaʎɐ/	Madalya kazanmak	A1–A2
104	**Marcar golo** A2 /mɐɾ'kaɾ 'gɔlu/	Gol atmak	A1–A2
105	**Marcar ponto** A2 /mɐɾ'kaɾ 'põtu/	Sayı yapmak	A1–A2

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
106	**Usar proteção** A2 /u'zaɾ pɾutɛ'sɐ̃w̃/	Koruyucu ekipman kullanmak	A1–A2
107	**Usar luvas** A2 /u'zaɾ 'luvɐʃ/	Eldiven giymek	A1–A2
108	**Usar relógio desportivo** A2 /u'zaɾ ʁi'lɔʒju dɨʃpuɾ'tivu/	Spor saat takmak	A1–A2
109	**Celebrar a vitória** A2 /sɨlɨ'bɾaɾ ɐ vi'tɔɾjɐ/	Zaferi kutlamak	A1–A2
110	**Libertar endorfina** B2 /libɨɾ'taɾ ẽduɾ'finɐ/	Endorfin salgılamak	B1–B2
111	**Medir o desempenho** B2 /mɨ'diɾ u dɨzẽ'pɐɲu/	Performansı ölçmek	B1–B2
112	**Praticar taekwondo** B1 /pɾɐti'kaɾ tɛ'kwõdu/	Tekvando yapmak	B1–B2
113	**Fazer capoeira** B1 /fɐ'zeɾ kɐpu'ejɾɐ/	Capoeira yapmak	B1–B2
114	**Usar halteres** B1 /u'zaɾ aɬ'tɛɾiʃ/	Dambıl kullanmak	B1–B2
115	**Usar barra** B1 /u'zaɾ 'baʁɐ/	Halter çubuğu kullanmak	B1–B2
116	**Usar elíptico** B1 /u'zaɾ i'liptiku/	Eliptik bisiklet kullanmak	B1–B2
117	**Fazer circuito** B1 /fɐ'zeɾ siɾ'kujtu/	Devre antrenmanı yapmak	B1–B2
118	**Arrefecimento** B2 /ɐʁɨfɨsi'mẽtu/ o · çoğ. os arrefecimentos	Soğuma hareketleri	B1–B2
119	**Praticar jiu-jitsu** B1 /pɾɐti'kaɾ ˌʒiw'ʒitsu/	Jiu-jitsu yapmak	B1–B2
120	**Usar bicicleta estática** B1 /u'zaɾ bisi'klɛtɐ ɨʃ'tatikɐ/	Egzersiz bisikleti kullanmak	B1–B2
121	**Usar o stepper** B1 /u'zaɾ u 'stɛpeɾ/	Merdiven tırmanma aleti kullanmak	B1–B2
122	**Apitar o jogo** B2 /ɐpi'taɾ u 'ʒoɣu/	Maçı yönetmek	B1–B2
123	**Fazer treino de resistência** B2 /fe'zeɾ 'tɾejnu dɨ ʁɨziʃ'tẽsjɐ/	Dayanıklılık antrenmanı yapmak	B1–B2
124	**Treino de velocidade** B1 /'tɾejnu dɨ vɨlusi'dadɨ/ o · çoğ. os treinos de velocidade	Hız antrenmanı	B1–B2
125	**Treino de agilidade** B2 /'tɾejnu dɨ ɐʒili'dadɨ/ o · çoğ. os treinos de agilidade	Çeviklik antrenmanı	B1–B2
126	**Treino aeróbico** B2 /'tɾejnu ɐɛ'ɾɔbiku/ o · çoğ. os treinos aeróbicos	Aerobik antrenman	B1–B2

#	KELIME	ÇEVIRI	SEVIYE
127	**Correr a estafeta** B1 /kuˈʁɐɾ ɐ ɨʃtɐˈfɛtɐ/	Bayrak yarışı yapmak	B1–B2
128	**Usar joelheira** B1 /uˈzaɾ ʒueˈʎejɾɐ/	Dizlik takmak	B1–B2
129	**Fazer triatlo** B1 /fɐˈzeɾ tɾiˈatlu/	Triatlon yapmak	B1–B2

Tüm kelimeleri dinleyin ve ücretsiz alıştırma yapın: https://languageminute.com/tr/learn/pt/topic/223-spor
Portuguese Minute: https://apps.apple.com/app/id6749543191