

Recomendaciones generales para grabaciones



Índice de contenidos

1. [Consejos generales](#)
2. [Especificaciones técnicas](#)
 - o [Vídeo](#)
 - o [Audio](#)

Consejos generales

La persona o el objeto en cuestión debe aparecer bien encuadrado en la imagen.

A su vez debe estar destacado del fondo, para ello su vestimenta debe tener un color distinto del fondo con el suficiente contraste.

Elegir escenarios con buena iluminación (uniforme). Sin sombras, contraluces o luces directas demasiado fuertes que puedan sobreexponer la imagen.

Si se está grabando a una persona:

Plano medio (hasta la cintura) o plano americano (casi hasta las rodillas). Si está hablando a cámara lo habitual es que el personaje quede centrado (imagen izquierda) y si se dirige a un entrevistador mirando a un lado de la cámara hay que situarlo hacia un lado y dejar espacio hacia el lado al que está mirando (imagen derecha). Más información, en la infografía "[Tipos de plano y ángulos de cámara \(PDF\)](#)".





Es necesario grabar unos segundos antes y después de cada intervención para poder editar más fácilmente los vídeos. Además, hay que indicar a la persona que espere unos segundos antes de empezar a hablar y cuando termine, antes de moverse de nuevo.

Se recomienda la utilización de micrófono para recoger el sonido correctamente, colocándolo a una distancia de manera que no quede demasiado cerca de la boca ni demasiado lejos. Evitar roces con la ropa u otros elementos (collares, fulares...)

No se recomienda utilizar micrófonos de ambiente, ya que capturan todo el sonido que nos rodea y no es necesario. Además, hay que tener cuidado con ruidos y golpes en la medida de lo posible para que no interfieran durante la grabación. (Viento, hilo musical, ruido de ordenadores...)

Si se están grabando recursos de espacios tanto exteriores como interiores evitar movimientos bruscos.

Se recomienda utilizar trípode si se hacen planos fijos.

Especificaciones técnicas

Vídeo

Formato de vídeo HD (1920x 1080 píxeles con una relación de aspecto de 16:9)

La velocidad de fotograma mínima 25 fotogramas por segundo en Progresivo

Referente a la codificación del vídeo se recomienda usar códec H.264 y el contenedor .MP4, aunque también pueden usarse .MOV .MPEG, o .AVI.

Audio

El contenido del vídeo debe ser audible, con una calidad de sonido que nos permita seguir el video entero para ello los niveles generales de audio deben ser los correctos (entre -12dB y -6dB), evitando niveles muy bajos o picos altos.

El códec de audio va ligado al formato H.264, es .MPEG o .AAC

© GATE UPM.

El presente manual ha sido desarrollado por el Gabinete de Tele-Educación (GATE) perteneciente al Vicerrectorado de Estrategia y Transformación Digital de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

No se permite la reproducción total o parcial de este documento, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste una reunión presencial, un medio electrónico, mecánico, mediante fotocopia, grabación ni cualquier otro método sin el permiso previo y por escrito del titular de copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva un delito contra la propiedad intelectual (artículo 270 y siguientes del Código de Penal).

Bajo Licencia de uso CC, exclusiva para ámbito docente de la UPM, se exige la mención expresa de la autoría y Copyright de GATE UPM.

Licencias Creative Commons: Reconocimiento - Sin obra derivada - No comercial



**Attribution-NonCommercial-NoDerivs
3.0 IGO (CC BY-NC-ND 3.0 IGO)**