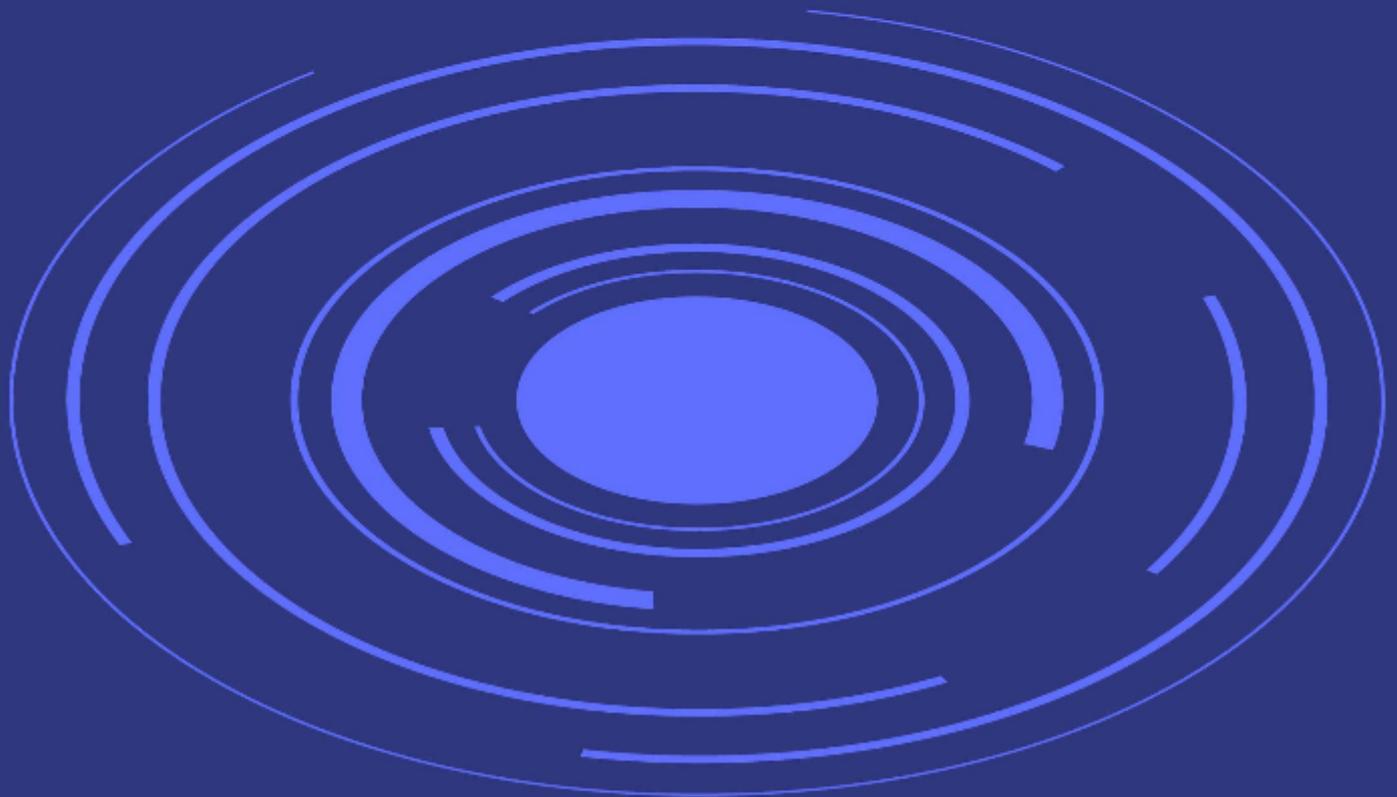


# Recomendaciones generales para grabaciones



## 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)**